CÓMO SANAR

TU HISTORIA

FAMILIAR

Cinco pasos para liberarte de los patrones destructivos

REBECCA LINDER HINTZE

Gaia Ediciones

Título original: *Healing Your Family History*

Diseño de cubierta: Rafael Soria

Traducción: M.a del Mar Cañas

© 2006, Rebecca Linder Hintze
Editado originalmente en 2006 por Hay House, Inc.
Puede sintonizar la radio de Hay House en: www.hayhouseradio.com

De esta edición:
© Gaia Ediciones, 2008
Alquimia, 6
28933 Móstoles (Madrid) - España
www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

Primera edición E-Book: octubre de 2011

I.S.B.N.: 978-84-8445-388-8

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos

Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para mi familia de siempre: que este mensaje pueda cambiar el pasado, el presente y el rumbo de nuestro futuro .

Índice

Prólogo de Stephen R. Covey

Introducción
Sanando familias, curándonos a nosotros

Capítulo 1
Paso 1: Concienciarse significa más de la mitad de la batalla

Capítulo 2
Paso 2: Superar juicios y temores

Capítulo 3
Paso 3: Superar *El día de la marmota*

Capítulo 4
Paso 4: Encontrar el tesoro

Capítulo 5

Paso 5: Establecer una conexión espiritual

Conclusión
Qué esperar del proceso de sanación

Epílogo
Una última mirada al pasado

Agradecimientos

Notas

Sobre la autora

«El legado del pasado es la semilla que aporta la cosecha del futuro.»

Inscripción en la estatua «Legado»,
de los Archivos Nacionales
(Washington D.C.)

Prólogo

Por Stephen R. Covey

PIENSA SIMPLEMENTE en el título de este libro: *Cómo sanar tu historia familiar* . ¿Acaso el presente puede sanar realmente el pasado? ¿Y puede crear también un futuro nuevo? ¡Menuda paradoja!

¿Y si esto fuese cierto? ¿Y si el presente y el futuro dejasen de ser rehenes del pasado? De hecho, ¿podría haber algo más profundo, algo más notablemente motivador, emocionante e inspirador? ¿Y si la profunda comprensión y las acciones sabias basadas en ese conocimiento te permitiesen no sólo romper los ciclos insanos y evitar que los patrones destructivos se transmitieran a las siguientes generaciones, sino también apoyar e influir en tus hermanos,

padres y abuelos vivos?

Cómo sanar tu historia familiar es un libro absolutamente sensacional y una idea profundamente importante. Quienes descubran su verdad y actúen consecuentemente se convertirán en poderosos agentes de cambio positivo dentro de su familia.

Hace muchos años formé parte de un comité de catedráticos universitarios, todos ellos comprometidos académicos de diversas disciplinas, cuyo interés era llegar a comprender los principios básicos de la sanación; no sólo para los individuos, sino también para las relaciones y las familias. Presenciar la síntesis de pensamientos, investigaciones y escritos reunidos por personas que trataban de ser extremadamente abiertas y receptivas me resultó absolutamente fascinante.

Al cabo de más de dos años de trabajo sinérgico, con el que todo el mundo creció y aprendió, terminamos en un lugar que nadie podría haber podido anticipar al iniciar el proceso. La visión clave que todos descubrimos subraya el mensaje de este libro, y fue que todos tenemos el potencial de convertirnos en lo que denominamos una «figura de transición», alguien que puede romper ciclos

intergeneracionales de hábitos y patrones insanos. Al hacerlo, no sólo influimos positivamente en generaciones futuras, sino que también lo hacemos sobre las personas vivas que puedan haber creado o transmitido esas mismas tendencias, hábitos o patrones destructivos. Las personas de transición entran en contacto con un nivel de motivación y deseo que trasciende significativamente nuestros propios objetivos de satisfacción personal.

Estaba de excedencia en Hawai, hace muchos años, cuando me puse a deambular en estado meditativo por los montones de libros de una biblioteca. Saqué uno de los estantes, el cual contenía las tres frases siguientes (estas frases influyeron profundamente en muchos aspectos de mi vida y, en especial, de mi trabajo):

> *Entre el estímulo y la respuesta existe un espacio .*
>
> *En ese espacio yace nuestra libertad y nuestro poder para elegir la respuesta .*
>
> *En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad* [1] .

Reflexioné sobre esas frases una y otra vez, y

durante un tiempo apenas podía pensar en otra cosa. Me di cuenta de que entre cualquier suceso que haya podido sucedernos en el pasado (como nuestras características genéticas) y nuestras circunstancias actuales existe un espacio donde podemos elegir la respuesta. El resultado nos puede aportar libertad y crecimiento. Aunque entendía esta noción a nivel intelectual, su fuerza emocional me dio simultáneamente una emocionante sensación de libertad y una temida (en cierto modo) sensación de responsabilidad.

La mayoría hemos heredado tendencias genéticas a padecer ciertas enfermedades. Pero todos conocemos a personas que, concienciándose de esas tendencias, eligen sabiamente un plan de acción para evitar, o al menos minimizar, la manifestación de esas enfermedades en su vida. Éste es un ejemplo del espacio que existe entre el estímulo y la respuesta, y hay muchos más.

Cada vez que nos encontramos con gemelos idénticos que crecen en circunstancias muy parecidas, pero que eligen caminos distintos, vemos de nuevo la manifestación del espacio entre estímulo y respuesta. Las personas que han aprendido a reinventarse a sí mismas

también pueden hablar del poder de ese espacio. Nuestra libertad personal de elección es también nuestra mayor bendición; bueno, tal vez sea la segunda. Nuestro *mayor* don es la vida en sí; la habilidad que tenemos para *dirigir* esa vida viene después.

Los animales no poseen esos dones y, como no tienen conciencia de sí mismos, no se pueden reinventar. Aunque poseen memoria y propensiones desarrolladas gracias al instinto y al entrenamiento, estas criaturas no poseen imaginación para visionar un futuro distinto ni voluntad, aparte de su preparación física y sus rasgos psicológicos básicos. Saca carne, toca la campana, y el perro empezará a salivar: carne, campana, salivar; carne, campana, salivar. Retira el premio y toca la campana, como demostró la investigación de Pavlov, y el perro seguirá babeando como anticipación.

Aunque algunos animales son muy inteligentes, no pueden alejarse de sí mismos para examinar su vida; los humanos somos los únicos que podemos hacerlo. Somos los únicos que podemos unir la *conciencia de nosotros mismos* (incluyendo la memoria) con la *imaginación* (que realmente supera a la memoria o al conocimiento) y la *conciencia*

(que es el sentido innato y divino del bien y del mal, y no sólo un superego socializado, como decía Freud), y *actuar con independencia* para volver a crearlos después, rompiendo los patrones destructivos y los ciclos insanos, y convirtiéndonos así en agentes de cambio positivo.

Aquellas personas que se reinventan a sí mismas se pueden convertir en modelos, y su poder puede llegar a ser tan notable e inspirador que infunda a todas las personas que se relacionen con ellas de cerca, especialmente a los seres queridos (incluyendo padres, abuelos y hermanos vivos), la conciencia de lo que es realmente posible.

A la hora de estudiar este libro, te animo a seguir cuidadosamente los cinco pasos propuestos por Rebecca Hintze para liberarte de los patrones destructivos. Descubrirás que para el proceso interior que ella atraviesa, y el trabajo de sanación que realiza con los demás, se necesitan los cuatro dones que yo considero exclusivamente humanos (conciencia de uno mismo, imaginación, conciencia y voluntad independiente). Es en la interacción sinérgica de estos cuatro dones exclusivamente humanos donde podrás ver la poderosa e intuitiva

sanación que ella lleva a cabo y documenta.

Confío en que cuando termines este libro te des cuenta de que tu futuro no tiene que seguir siendo rehén de tu pasado. Cuando tu conciencia de ti mismo descubra engaños y miedos, te sentirás naturalmente motivado a utilizar la imaginación dirigida por la conciencia, así como la voluntad independiente, para crear un futuro nuevo y para sanar las consecuencias del pasado. No cambiarás la historia, sino sus consecuencias. Ésa es la esencia del proceso de sanación.

Aunque Rebecca y yo no utilicemos el mismo lenguaje para referirnos a los cuatro dones humanos, cuando estudies sus teorías verás cómo interactúan para remediar historias familiares y, finalmente, a la propia sociedad. Esta sanación se tiene que producir. Existe un imperativo moral asociado a esta clase de esfuerzo, pues los sentimientos reprimidos no mueren nunca; se entierran vivos y salen a la luz de una forma más fea. Si queremos ayudar a mejorar nuestro mundo, primero debemos prestar atención a nuestra familia, que es la unidad fundamental de la sociedad. Ninguna civilización ha sobrevivido nunca a su ruptura.

Las implicaciones de este libro para nuestra

familia son tremendamente emocionantes, importantes y profundas. Como cuando lanzamos una piedra a un estanque, las ondas de buena voluntad alcanzan la otra orilla.

Introducción

Sanando familias, curándonos a nosotros

ÉRASE UNA VEZ UNA joven recién casada que empezó a cocinar un jamón para la cena. Cuando le cortó las dos puntas y lo puso en la cazuela, su marido le preguntó por qué lo hacía, y ella le respondió: «Así sabe mejor.» Después, sin embargo, ella misma se hizo esa pregunta, así que llamó a su madre, que era la que le había enseñado a cocinar. «¿Por qué me dijiste que le cortase las puntas al jamón?», le preguntó.

Su madre dijo: «No estoy muy segura, pero sé que así sabe mejor. Y así es como lo hacía mi madre.»

La joven llamó entonces a su abuela y volvió a preguntar: «¿Por qué le quitamos las puntas al jamón?»

Su abuela respondió: «Porque si no, no cabe en mi cazuela.»

¿Te has preguntado alguna vez por qué tú, tu hermano, hermana, primo o tío os comportáis exactamente igual que la bisabuela o el abuelo, o algún otro antepasado cercano? Al igual que la joven recién casada de la historia, todos expresamos creencias o comportamientos aprendidos de nuestros antepasados. Algunas veces los entendemos y otras no. Tal vez tuvieran sentido en el contexto vital de otras personas, pero para nosotros no siempre lo tienen. La historia del jamón es un ejemplo simple y divertido, pero muchos otros patrones e ideas son mucho más complejos y serios. Pueden tener un impacto tremendo y duradero, ya sea positivo o negativo, en el producto de muchas vidas. Por ejemplo, si dos personas se casan y tienen tres hijos, que a su vez se casan y tienen tres hijos, y esos nietos hacen lo mismo, y el patrón se perpetúa así durante doce generaciones (todos se casan y tienen tres hijos), el número total de familiares descendientes de la pareja original será

aproximadamente ¡de 3.188.643 personas!

Aunque la joven de la historia inicial creía que el sabor del jamón mejoraba si le quitaba las puntas, esa costumbre se originó sencillamente por conveniencia. Al darse cuenta de la verdad, comprobó el tamaño de su cazuela y descubrió que a ella le cabía toda la pieza de jamón, así que modificó su comportamiento.

Todos tenemos experiencias que nos hacen sacar conclusiones del mundo que nos rodea; se convierten en «filtros» a través de los cuales vemos el mundo. Los ancestros transmiten los suyos a sus descendientes, quienes los adoptan conscientemente, a modo de enseñanzas que siguen un propósito, e inconscientemente a través de la absorción. Con el paso del tiempo, estas percepciones de la realidad se convierten en la base de los sistemas de opinión familiares. Evidentemente, luego se añaden y restan directrices basadas en experiencias individuales. Sin embargo, los supuestos pueden durar varias generaciones, influyendo en incontables miembros de la familia. ¡Imagínate las consecuencias si el comportamiento aprendido de nuestra historia no fuese cortarle las puntas al jamón, sino una

de las miles de acciones insanas que madres y padres les pueden transmitir a sus hijos!

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Como madre, esposa, hija, terapeuta y, sobre todo, ser humano, siempre me he sentido impulsada a comprenderme a mí misma y a descubrir qué pudiera transmitir yo (por no mencionar lo que me hayan transmitido los demás). En mi búsqueda de mi yo verdadero (el yo espiritual que subyace a mis generaciones de patrones), me he esforzado por exponer muchos engaños poderosos creados por tradiciones familiares erróneas. Eso me ha permitido mirarme con claridad y poderme enfocar en sanar mi propia disfunción.

Para comprenderme debes conocer un importante acontecimiento de mi vida. A la edad de catorce años contraje el síndrome de Reye, una enfermedad mortal vinculada actualmente a la aspirina y a las enfermedades infantiles. Casi me quita la vida. Gracias a la fe, las oraciones, el ayuno de amigos, los miembros de la iglesia y de la familia, y a mi propia voluntad de vivir, mi situación cambió de pronto, precisamente el día en que iban a

realizarme una operación cerebral que me podría haber dejado en estado vegetativo para el resto de mis días. Al cabo de unos días salí del centro médico de la Universidad de Georgetown; era un verdadero milagro. En esa época yo era la única persona que había sobrevivido a un estado avanzado del síndrome de Reye sin sufrir daños cerebrales.

Aunque no recuerdo completamente una experiencia larga o poderosa fuera de mi cuerpo, una experiencia de vida tras la muerte, me recuerdo brevemente de pie, fuera de mi yo físico. Tengo una clara imagen mental en la que me veo a mí misma y veo los monitores que me rodeaban. También sé que recordé quién soy como ser espiritual y cuál es el propósito de mi vida como resultado de una salida temporal de mi cuerpo.

Esta experiencia cercana a la muerte aportó una avalancha de información a mi conciencia. Aunque el hecho de abandonar este planeta pudiera parecer atractivo, sé que elegí quedarme. De hecho, no tuve en cuenta ninguna otra opción.

Desde ese momento, y quizá incluso antes, he sentido el deseo de ayudar a las vidas de los demás de modo significativo. Con el objetivo

de cumplir esta tarea, primero trabajé con diligencia para descubrir mi yo verdadero. A veces sentía que quizá me iba a llevar demasiado tiempo, y me dejaba llevar por el pánico, temiendo morirme antes de conseguirlo. He tenido mis desafíos, pero me he sentido en paz al darme cuenta de que todas las cosas del universo se resuelven.

Actualmente trabajo como terapeuta y profesora en el ámbito de la psicología. Llevo años ejerciendo de instructora y ofreciendo terapias individuales para sanar matrimonios, relaciones familiares, y el dolor originado por el abuso, la adicción y el abandono; también apoyo a las personas para que identifiquen patrones de disfunción heredados con los años, y puedan darles la vuelta. Mi vocación me ha ayudado a ver que la mayoría de nuestras batallas personales se originan, de hecho, en la experiencia con nuestras familias. Tiene sentido, por el simple hecho de que estas personas nos enseñan a pensar, a comportarnos y a creer. Como nuestras percepciones son nuestra realidad, y muchas de nuestras experiencias se forman con las experiencias que tenemos en casa, la sanación de nuestra historia familiar es clave para poder mejorar como

personas.

Tras invertir muchos años en la reconciliación de viejos patrones y en romper el código de engaños que bloqueaban mi realización y la de los demás, he sido bendecida con una vida hermosa. Mi matrimonio es feliz y duradero, y aprender todo lo que he escrito en este libro ha representado un tremendo regalo para mis hijos, para mi marido y para mí. Te paso esta información vital deseando que tú también experimentes una mayor alegría tras trascender tus percepciones familiares limitadas y descubrir el yo verdadero que descansa en algún lugar de tu interior. La auténtica alegría surge cuando descubres tu yo espiritual y utilizas tu sabiduría interna para satisfacer un propósito divino y glorioso.

TRADICIONES Y MUROS DE LADRILLO

Cuando inicies el proceso de cinco pasos que describe este libro, lo primero que tendrás que hacer será descubrir cómo te ha influido tu historia familiar y qué tradiciones insanas puedes estar transmitiendo. A diferencia de las puntas de jamón de la otra historia (que se estaban echando a perder, ciertamente, aunque

no causaban ningún daño), los patrones negativos tienen el potencial de convertirse en grandes muros que nos bloquean a nosotros y a nuestros seres queridos, impidiéndonos lograr el éxito y la felicidad.

Hace algunos años descubrí un muro en mi propia familia. Un día, tras un aburrido fin de semana lleno de tareas domésticas y de actividades tipo «cariño, haz…», me encontré a mi marido, Shane, descansando en su silla La-Z-Boy y viendo un programa de televisión. Mientras yo deambulaba por la habitación, hizo un comentario sobre su frustrante trabajo como ingeniero y, una vez más, me hizo partícipe de su secreto deseo de pasarse la vida produciendo y presentando programas como el que estaba viendo. Al darme cuenta de que su comentario podía conllevar algo más, tomé asiento e inicié una conversación para seguir con el tema.

Mi responsable marido llevaba seis meses negociando un ascenso en el trabajo. En realidad llevaba años esforzándose por progresar, con ese objetivo en mente, pero en estos últimos meses le habían prometido un puesto nuevo. Sin embargo, pasaban los días y las semanas y el trabajo no se había materializado del todo.

Aunque había asumido muchas responsabilidades nuevas y la mayoría de las personas que tenía por debajo conocían su ascenso, su salario no reflejaba el cambio. Además, Shane estaba realizando dos trabajos, pues las tareas de su puesto anterior no habían sido reasignadas.

Trabajar duro sin compensación justa y padecer dificultades para progresar; esta historia no era sólo de mi marido. Su historia familiar, por ambos lados, estaba llena de personas que trabajaban muchas horas, intentaban ascender y no recibían una compensación adecuada (no digamos ya abundante) por sus esfuerzos. La experiencia de Shane, aunque él pudiese sentirla como propia, era el resultado directo de un patrón que seguía dictando su existencia diaria, así como las vidas de muchos otros. Él temía que cualquier cosa que no implicase un trabajo duro (que llegase naturalmente y con facilidad) le condujese al fracaso.

Cuando nos sentamos en el cuarto de estar ese día, le formulé una pregunta a mi marido:

—Si cerrases los ojos y sacases de tu cuerpo toda esa energía que te impide avanzar y que no te permite lograr lo que quieres, ¿qué aspecto

tendría?

—Un muro de ladrillo —respondió.

—¿Cómo te ayuda el muro a conseguir lo que quieres? —proseguí.

—No lo hace.

Le llevé aún más lejos.

—¿Y si una parte de ti cree que te ayuda? Hazle esta pregunta a esa parte de ti: *¿Por qué me gusta este muro de ladrillo?*

Abrió los ojos con una mirada radiante, y dijo:

—Me ayuda a pensar más. Tengo que esforzarme para evitarlo, así que aprendo más y soluciono los problemas de forma más efectiva. Me ayuda a hacer el trabajo mejor que los demás.

Yo me pregunté: *¿De veras? Y si le ayuda a hacer las cosas mejor que los demás, ¿por qué sigue aún en el mismo sitio? ¿Cómo es posible que un muro de ladrillo le ayude a sentirse mejor?* Desde mi punto de vista, esto era claramente un engaño. La inteligencia y trabajar duro eran sus dones heredados, pero yo sabía que tenía que haber otra forma de dirigir su trabajo para evitar el sabotaje tan común en

su familia.

Podía ver que tenía que echar abajo esta barricada. Sin embargo, mientras Shane seguía hablando, me di cuenta de que no se iba a mover, al menos inmediatamente. De hecho, cuando le sugerí que se imaginara el muro derrumbándose, no quería intentarlo. A cambio, mantenía que el muro era algo bueno y admitía que no estaba dispuesto a deshacerse de él.

Vaya, ¡qué revelación! El obstáculo que había entre mi marido y su objetivo profesional era un muro que no estaba dispuesto a mover.

Todas las familias tienen sistemas de opinión ocultos y tradiciones erróneas que se transmiten de generación en generación. Tal vez seamos conscientes de la historia física de nuestros ancestros; quizá sepamos, por ejemplo, si somos proclives al cáncer o a las enfermedades del corazón. Pero la mayoría no intentamos descubrir la predisposición de nuestras familias a los bloqueos emocionales y espirituales que, eventualmente, pueden ser tan vitales para nuestro éxito, salud y bienestar como nuestro conocimiento de la historia médica.

Shane y otros tantos como él no podrán lograr éxito financiero, ni conseguir trabajar

menos y tener más tiempo libre, o sentirse seguros en la consecución de su sueño, si no identifican antes una tradición errónea, para desafiarla y trascenderla por completo; hasta que ese muro de ladrillo se derrumbe finalmente.

EL INFLUYENTE

Los patrones de familia insanos (como estar dispuesto a pasarte la vida trabajando duro sin compensación alguna) pueden acabar dirigiendo tu vida, produciendo efectos poderosos y de larga duración que los que te rodean y tú mismo tendréis que terminar reconciliando. Aristóteles dijo: «La más mínima desviación de la verdad después se multiplica por mil.» Por eso las propensiones perjudiciales se magnifican al expandirse en la familia. Aunque el problema inicial fuese relativamente pequeño y sucediera hace mucho tiempo, hasta que no se resuelvan o se sanen dichas tendencias dañinas seguirán creciendo, cogiendo fuerza y proyectándose.

Si lo vemos de un modo más esperanzado, sólo hace falta una persona que elija hacer un cambio para influir en el todo de un modo

positivo: alguien armado de deseo, coraje, determinación y corazón, que busque la verdad para lograr el éxito.

Los progenitores poseen el mayor potencial de convertirse en esa persona instrumental, pues mamá y papá son los facilitadores de cambio más poderosos en las familias. Desde el momento de nuestra concepción, los padres juegan el papel más importante a la hora de establecer cómo sentimos la vida, el mundo que nos rodea y cómo nos sentimos nosotros mismos. Nos guían y dirigen nuestras percepciones sobre el entorno.

La doctora Christiane Northup, tocóloga-ginecóloga y autora de *best-sellers* , enfatiza el poder del papel de una madre en su libro *Madres e hijas* . Nos enseña que nuestra madre nos alimenta y nos cuida incluso antes del nacimiento: «Nuestras células se dividen y crecen al ritmo de su corazón.» Northup explica: «Nuestra piel, pelo, corazón, pulmones y huesos están nutridos por su sangre, sangre inundada de los neuroquímicos formados como respuesta a sus pensamientos, creencias y emociones. Si ella sintió miedo, ansiedad, o si estaba profundamente infeliz por su embarazo, nosotros también lo sentimos» [1] . Nuestros

cuerpos aún cuentan con una memoria emocional de esta experiencia temprana. Toda la premisa del libro de la doctora Northup es que la relación madre-hija es crucial, y establece la escena del bienestar físico y emocional de toda la vida.

Pero las hijas no son las únicas que se ven afectadas por la capacidad (o incapacidad) de su madre para dar amor y nutrición. Lo cierto es que cuando un niño no experimenta una saludable relación de nutrición y cuidado con su madre, la probabilidad de disfunción (en forma de depresión, adicción y suicidio) siempre aumenta.

El papel de un padre es igual de importante. La Iniciativa Nacional de Paternidad ha publicado algunas sorprendentes estadísticas sobre hogares sin padre [2] :

- Los niños sin padre tienen el doble de probabilidades de dejar la escuela que los compañeros que viven con sus dos progenitores.
- El 70 por 100 de los niños que viven en correccionales juveniles fueron educados por un único progenitor.

- Los niños que carecen de la influencia positiva de un padre puntúan consistentemente menos que la media en las pruebas de lectura y matemáticas.
- Tres de cada cuatro suicidios de adolescentes se producen en hogares de un único progenitor.
- El 80 por 100 de los adolescentes que se encuentran en unidades psiquiátricas no tienen padre.

Como decía Stephen Covey en el prólogo: «Para sanar nuestro mundo debemos sanar nuestras familias.» El éxito de mantener la unidad esencial de *un* matrimonio y *una* familia adquiere importancia para la totalidad en el mundo entero.

El cambio es arriesgado: puede generar caos en tus relaciones, como cuando tu pareja de baile decide cambiar de dirección en medio de una canción y provoca traspiés. Dependiendo de la naturaleza de tu pareja, los pasos restantes serán suaves o tambaleantes. Cuando inicias un cambio en patrones familiares, vuelves a coreografiar los pasos en los que confían tus parientes desde incontables generaciones. Al principio podrás experimentar frustración (y

ellos). Pero con el tiempo, cuando aprendas los pasos nuevos y los enseñes después, tendrán la oportunidad de aprender, crecer y cambiar contigo.

La doctora Northup dice: «Todas las mujeres que se curan ayudan a sanar a todas las mujeres que les precedieron y a todas las que vendrán después» [3] , y lo mismo aplica a los hombres. Cualquier cambio que realices en ti mismo representará una gran oportunidad de crecimiento para los demás. He podido ver a madres y padres que han sanado familias completas individualmente gracias únicamente a su cambio.

La búsqueda de la sanación no tiene límites geográficos. Actualmente, la gente trabaja horas extra en el mundo entero para sanarse a sí misma y a sus seres queridos, y superar el comportamiento disfuncional. Ésta es la razón por la que el doctor Phil McGraw es tan conocido y los libros de autoayuda tan populares. Como la naturaleza del ser humano es prácticamente la misma de una persona a otra, aquellos que desean más amor, luz y verdad se sienten obligados a buscar. En el proceso, estas personas se pueden convertir en héroes anónimos para generaciones.

Examinarnos a nosotros mismos, nuestras disfunciones, nuestros problemas familiares, nuestros errores y los problemas que se han originado por nuestra culpa pueden resultar dolorosos. Pero al final, ¡merece la pena! Cuando nuestro mundo comienza a convertirse en un cuento que queremos vivir, la alegría puede compensar el dolor que genera la sanación.

Sally, una heroína anónima

Trabajé con Sally durante años, y en ese proceso nos hicimos buenas amigas. Ella había crecido en un entorno emocionalmente desconectado; aunque sus padres no pensaron nunca en el divorcio, se insultaban entre sí calladamente y apenas se demostraban amor o cariño. Aparentaban ser una familia estable, feliz y «buena», pero los padres enviaban mensajes destructivos a sus hijos de un modo sutil, y éstos atacaban turbiamente su autoestima. Para sentirse mejor, los adultos obligaban a los niños a parecer buenos, y toda la familia carecía de amor propio. Como consecuencia, en la infancia de Sally no se reconocieron ni valoraron sus verdaderas

emociones.

Al llegar a la adolescencia Sally se sentía fea e impopular, pero en el instituto empezó a ganarse la aprobación de los chicos mayores proyectando una imagen sexy. Cuando los chicos le prestaban atención sentía que valía algo.

A la edad de diecisiete años Sally se quedó embarazada. Ella creía conscientemente que si se casaba y salía de casa se libraría del entorno doméstico que le había robado su autoestima; y pensó que conseguiría el amor que necesitaba teniendo un hijo. Sally se casó con el padre del niño, y en un periodo de tiempo relativamente corto su marido, Ed, y ella tuvieron seis hijos.

El matrimonio tuvo problemas desde el principio, y al cabo del tiempo Sally y Ed se divorciaron. Muchos años después, tras un segundo y un tercer matrimonio, una aventura con un hombre casado y varias relaciones sin sentido basadas en el sexo, Sally decidió que había llegado el momento de mirar profundamente en su interior. Se había pasado la vida sintiendo que faltaba algo, y estaba cansada de no tener el control de su vida. Fue entonces cuando la conocí.

Después de trabajar juntas nos dimos cuenta de que sus padres la habían tratado de forma parecida a Ed, cuyo comportamiento hacia ella y el resto del mundo era ácido. De hecho, sus tres maridos se habían desentendido emocionalmente, habían sido ácidos y reacios a asumir la responsabilidad de sus propios asuntos (había experimentado todo eso de niña). Aunque Sally había culpado a estos hombres, empezó a darse cuenta de que sus opiniones sobre su patrón de divorcio y de abuso tenían su origen en ella misma.

Hablando conmigo, Sally se dio cuenta de que, aunque quería casarse, no confiaba en nadie lo suficiente como para comprometerse honestamente con una relación. Tampoco se creía merecedora de una pareja amorosa. Inconscientemente sentía que tenía que hacerlo todo sola, y que el hecho de confiar en alguien más no era seguro.

Con una introspección mayor llegamos a comprender que había sido abusada sexualmente por un tío a la edad de siete años. En aquella época, Sally intentó contarle el incidente a su madre, pero ésta estaba demasiado ocupada para escuchar, así que Sally decidió no decir nada durante muchos años.

Cuando finalmente se lo contó a la familia, su padre no quiso reconocer lo que había ocurrido, pues no quería montar un escándalo. Una vez más, las apariencias eran más importantes que divulgar públicamente este embarazoso secreto familiar.

Por la época del abuso sexual, Sally había tomado algunas decisiones importantes de forma inconsciente. Llegó a la conclusión de que:

1. No podía contar con la ayuda de nadie, ni siquiera de Dios.
2. Había algo malo en ella; si no, no habría sufrido el abuso.
3. No tenía ningún control sobre su vida (por lo que se desarrolló mentalmente como una víctima).
4. No era adecuada y no merecía cosas buenas.

Estas ideas habían generado, y después perpetuado, una diversidad de comportamientos negativos, como la propensión a desórdenes alimentarios, a infidelidades, la necesidad de rebelarse ante la autoridad y un uso inapropiado de su energía sexual. Como se sentía

traicionada, Sally almacenó rabia y culpa, aunque su máxima traición era a sí misma.

Se odiaba y tenía una imagen distorsionada. De sus padres no sólo había heredado poca autoestima, sino también el deseo de reprimir el miedo profundo de no ser nada, enmascarándolo con un mundo externo que aparentemente iba bien. No podía avanzar sin aprender a quererse, pero no la imagen que se había creado, sino su verdadero espíritu.

Cuando conocí a Sally sus hijos ya eran adultos y se habían marchado de casa, y los seis estaban sufriendo las consecuencias de su pasado familiar. Parecía como si la energía de los problemas de mi cliente se hubiese magnificado en la siguiente generación. Sus vidas rebosaban historias de divorcios consecutivos, drogas y alcohol, pobreza, infidelidades, intentos de suicidios y baja autoestima.

Pasamos varios años concentradas diligentemente en ella misma, en sanar su propio dolor, tanto el de su historia familiar como el de su propia vida, cuando Sally empezó a reescribir la historia de su vida. Conoció a un hombre que la ama de verdad y que es amable, dulce, fiel y respetuoso.

Actualmente está felizmente casada. También ha creado su propia empresa, se ha implicado en el servicio a la comunidad, ha vuelto a involucrarse en su religión y comprende mucho más su valía personal.

Aunque Sally se enfocase principalmente en ella misma, mientras cambiaba fui testigo del cambio que se produjo también en las vidas de sus hijos. Influyó en sus hijos adultos, acercándoles al camino de la sanación personal. Cuando Sally inició su viaje, sus hijos ya eran adultos y se habían creado sus propias filosofías de vida, así que algunos estaban más dispuestos y tenían más ganas de cambiar que otros. Sin embargo, incluso los hijos que no estaban tan abiertos se vieron influidos por los cambios de su madre. Los ejemplos que establecemos cuando avanzamos siempre ayudan indirectamente a los que se resisten gracias al sencillo poder de enseñar con la acción.

Sally es una heroína anónima. Tras haber perdido el contacto con ella misma durante tantos años y haber culpado a los demás de sus problemas, necesitó mucho coraje para enfrentarse a su disfunción. Para sanar su parte de creación en lo que ella denominaba su «vida de pesadilla» necesitó determinación. Con el

tiempo, su transformación tendrá un efecto duradero en el bienestar de toda su familia.

UNA PALABRA SOBRE LA GENÉTICA Y LAS EMOCIONES

Antes de dar los mismos pasos que Sally para empezar tu proceso de sanación, tal vez te sirva de algo comprender un poco el papel que juegan en tu vida la genética y las emociones. Hasta no hace mucho, la mayoría de los psicólogos creían que todos los bebés nacían sin predisposición alguna a ciertos comportamientos, procesos de pensamiento o creencias. Se creía que el ambiente que rodeaba al niño en su crecimiento era el único responsable de su desarrollo, y que todo el mundo tenía el mismo potencial.

En la actualidad, según va evolucionando la ciencia y nuestro conocimiento de la mente y el cuerpo va creciendo, estamos aprendiendo que los genes también juegan un papel en la programación de nuestra mente. Éstas son algunas de las preguntas que se están haciendo los grandes científicos que intentan resolver los misterios de la mente humana:

- ¿Se transmiten genéticamente los patrones de pensamiento?
- ¿Contiene el cuerpo una colección celular de fracciones de recuerdos emocionales de nuestros ancestros?
- Si es así, ¿influye en nuestros pensamientos, patrones de comportamiento y elecciones subsiguientes?

Todos sabemos que nuestras características físicas y nuestra salud están programadas genéticamente; es un hecho. Tendría sentido, por tanto, que nuestra historia genética pudiese tener un impacto en el desarrollo de nuestros pensamientos, comportamientos y elecciones.

Steven Pinker, finalista al premio Pulitzer y prominente catedrático de psicología en la Universidad de Harvard, dice que los seres humanos han heredado genéticamente gran parte de su naturaleza exclusiva. Este autor de varias obras reconocidas, entre las que se incluye *The blank state* [4] , destaca que muchos intelectuales han negado la existencia de la naturaleza humana; y su investigación refuta la hipótesis de que heredamos una mente vacía al nacer. Aunque muchos científicos siguen aceptando aspectos de otras teorías,

actualmente la mayoría coinciden con Pinker en que la hipótesis de la pizarra en blanco era un mito.

La investigación llevada a cabo por el doctor Candace B. Pert, antiguo catedrático de la escuela de medicina de la Universidad de Georgetown y autor de *Molecules of emotion''* [5] , sugiere que los «equivalentes psicológicos de la emoción» son cadenas cortas de aminoácidos llamados péptidos y de receptores (que son moléculas pequeñas). El trabajo de Pert arroja nueva luz sobre la naturaleza física de los sentimientos y sobre los poderosos efectos que ejercen en nuestro cuerpo. Su investigación y otros estudios relevantes nos permiten considerar la posibilidad de que nuestras emociones se transmitan físicamente de generación en generación.

Existen estudios realizados sobre gemelos separados tras nacer que validan aún más la idea de que nuestros patrones de pensamiento no son sólo aprendidos, sino transmitidos genéticamente. En varios casos estos gemelos, educados en ambientes totalmente diferentes, crecieron prácticamente con el mismo carácter emocional. La doctora e investigadora de gemelos Nancy L. Segal, se refiere a esta

absorbente investigación en su libro *Entwined lives: twins and what they tell us about human behaviour* [6] . En uno de los muchos ejemplos que utiliza para apoyar su investigación, Segal habla de unos gemelos idénticos que fueron separados al nacer y que se reunieron a la edad de treinta y nueve años. Además de tener los mismos trabajos, coches, aficiones e historias médicas, cada uno descubrió en el otro a un amigo perdido hacía mucho tiempo. Sus patrones de pensamiento les llevaron a crear experiencias tan similares que explicarlas únicamente por la suerte resultaría demasiado peculiar y difícil.

Aunque la ciencia aún no ha demostrado teorías como la que acabo de comentar, nadie pondría en duda que nuestros ancestros nos transmiten sus opiniones mediante enseñanzas deliberadas y accidentales. Cuando yo tenía cuarenta años, por ejemplo, mi marido y yo decidimos irnos de crucero al Caribe con los niños, e invitamos también a mi abuela. Hasta ese momento yo había pasado muy poco tiempo con ella. Cuando era pequeña mi abuela vivía lejos y, debido a la distancia y al dinero, sólo nos veíamos un par de días cada equis años. Pensé que sería estupendo pasar juntas una

semana y llegar a conocerla.

En la preparación del viaje tuvimos muchas oportunidades de charlar por teléfono, y hablamos más de lo que lo habíamos hecho en una década. Al ocuparnos de los detalles de las vacaciones, me sorprendió lo mucho que nos parecíamos. Nuestros procesos de pensamiento parecían casi idénticos, así como nuestras preocupaciones sobre los puntos delicados del viaje. Yo tenía un cuadro que me había regalado mi padre en la oficina desde la que estaba planificando este acontecimiento; lo había pintado mi abuela hacía muchos años. Cada vez que hablábamos, yo colgaba el teléfono, miraba el cuadro y pensaba en ella. Aunque no había crecido bajo su influencia, era evidente para ambas que yo era su nieta. Teniendo en cuenta los parecidos, cualquiera podría haber creído que ella formaba parte de mi vida cotidiana.

Si alguna vez te has preguntado por qué no sólo te pareces, sino que te comportas como tu abuela o tu abuelo, ahora lo sabes: eres parte de ellos, y ellos son parte de ti. Estamos vinculados poderosamente a nuestro legado, y si queremos cambiar nuestro comportamiento individual o nuestras creencias y sanarnos, la

información más importante que necesitamos probablemente sea la de nuestra historia. Para poder avanzar debemos saber qué nos han transmitido nuestros antepasados y qué se han comunicado entre sí, tanto consciente como inconscientemente, a lo largo de los años.

Todo está relacionado con la emoción

También debemos estar dispuestos a enfrentarnos a las emociones que resulten de todo lo que se nos ha transmitido. Nuestra sociedad ha desestimado mucho los sentimientos, y la mayoría hemos aprendido a bloquearlos y a suprimirlos por unas cuantas buenas razones. Una de ellas es que nuestros ancestros nos han enseñado a hacerlo. A muchas personas les cuesta más enfrentarse a sus sensaciones abrumadoras que esconderlas. Otras se sienten vulnerables o débiles con las emociones. A modo de autoprotección, evitan naturalmente cualquier cosa que les dé inseguridad o les quite poder. (Quisiera destacar que nuestras emociones no nos hacen vulnerables por el simple hecho de creerlo.) Por último, las respuestas negativas (como el miedo) pueden confundirnos.

Otra de las razones que nos hacen suprimir las emociones es, simplemente, que no sabemos gestionarlas de otra forma. La mayoría no sabemos que abrazar nuestras preocupaciones e identificarnos con ellas es seguro; tememos nuestros miedos. Como consecuencia, somos incapaces de comunicar efectivamente lo que sucede en nuestro interior. En vez de aceptar nuestros sentimientos negativos y comprenderlos, a menudo los escondemos esperando que así desaparezcan.

Pero las emociones enseñan a quienes están dispuestos a prestarles atención. Cuando las procesamos aprendemos a empatizar, a amarnos y a amar a los demás. De hecho, para sanar nuestra historia familiar es básico comprender este aspecto de nuestro ser, pues ahí reside la energía más poderosa que empleamos para crear nuestra vida.

Si estás casado o te has enamorado, ya lo sabes. Al fin y al cabo, ¿te casaste con tu esposo(a) o te enamoraste de tu pareja porque hiciste una lista de requisitos y esa persona cumplía con todas tus necesidades lógicas? Para nada. La decisión más importante que has tomado (es decir, tu matrimonio y la creación de tu familia) se basó, quizá, en tus

sentimientos.

Toda tu vida funciona así. Aunque intentes lograr un objetivo una y otra vez, si sólo lo haces desde un punto de vista intelectual, rara vez tendrás éxito. Sin embargo, si tu objetivo te apasiona, el éxito estará prácticamente asegurado.

Como los sentimientos ejercen un efecto tan poderoso en el producto de tu vida, para sanar tu historia es clave una mayor familiarización con la totalidad de las características emocionales de tu familia. Podrás descubrir que si aprovechas el poder de las reacciones fuertes y lo utilizas para conseguir tus objetivos, en vez de intentar suprimirlas o esconderlas, te resultará mucho más efectivo. En ocasiones los mayores regalos se encuentran en los cajones más profundos y oscuros de la mente.

TU ESPÍRITU

Cuando empieces a entender tus emociones (incluyendo las de los familiares que te precedieron) y juntes las piezas de tu pasado que te han convertido en lo que eres, comenzará tu sanación. Y cuando lo hagas, probablemente

te sientas más motivado a cambiar si tus ambiciones incorporan la dirección de tu voz interior, tu intuición. Frecuentemente denominado espíritu, siempre está ahí cuando necesitas respuestas.

Independientemente de la situación, parece que todo el mundo sabe de forma instintiva qué es lo mejor para él o ella. Aunque haya pasado mucho tiempo desde que escuchaste esa voz por última vez, aún puedes conectarte contigo mismo de forma espiritual e intuitiva. Independientemente de que hayas asistido a misa el domingo pasado o de que no hayas pisado la iglesia en años, el espíritu de tu interior está ahí; siempre disponible. Sólo necesitas elegir reconocerlo, conectarte con él y escuchar.

Lo que oigas podrá ayudarte a ver tu valor como persona y tu contribución al mundo. Todas las personas son tan importantes que quizá, sólo quizá, cuando te hagas valer a ti mismo y a tu pasado (por no mencionar el futuro), otras personas se sientan motivadas a hacer lo mismo. Así podrás marcar una diferencia duradera e importante en el mundo.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro quiere ayudarte a vislumbrar tradiciones disfuncionales que puedan estar impidiéndote ver tu verdadera identidad y, por ende, que consigas lo que más deseas en la vida. La lectura, asimilación y aplicación de este material te ayudará a transformarte y, como consecuencia, tu familia y tus relaciones también cambiarán. En los próximos capítulos te embarcarás en un viaje para convertirte en lo que quieres ser. Los cinco pasos del proceso son:

1. Saber qué es lo que tienes que cambiar. A menudo vives el día a día sin comprender realmente los procesos subyacentes que gobiernan tu vida. El primer paso te ayudará a identificar las tradiciones y creencias familiares que puedan estar influyendo en tus comportamientos negativos actuales.
2. Juicios abrumadores. El segundo paso te ayudará a identificar y a superar los juicios severos que haces de ti mismo y de los demás. También llegarás a comprender que esas críticas sólo perpetúan un ciclo de

comportamiento negativo.

3. Superar *El día de la marmota* . Este paso te enseñará a no quedarte atrapado (como el personaje de Bill Murray en la película *El día de la marmota)* mientras consigues superar el comportamiento negativo. Al ir trabajando en el proceso, aprenderás a progresar hacia un nuevo día, liberándote de los errores del pasado.
4. Encontrar el tesoro. El cuarto paso del proceso te ayudará a descubrir la belleza que ya existe en tu interior. Aprenderás a hacerlo por oposición, transformando tus debilidades en fortalezas, librándote de propensiones a la codependencia, perdonando a los demás y viendo a las personas tal y como las ve Dios.
5. Establecer una conexión espiritual. En la parte final del viaje aprenderás a establecer una conexión espiritual. Al crear un vínculo con tu espíritu (la parte de ti que conoce tu valía individual a ojos de Dios), te irás sintiendo más feliz mientras te sigues sanando a ti mismo y a tu familia.

Este libro debería implicar un proceso interactivo. Todos los capítulos ofrecen

información que te servirá para entenderte mejor, comprender tus bloqueos emocionales y cualquier disfunción que tengas en cuanto a procesos mentales. El final de cada capítulo contiene una sección titulada «El proceso», con preguntas para ti. Si quieres que la lectura de este libro te reporte resultados poderosos, debes tomarte un tiempo para contestar cada pregunta antes de proseguir. Si te aplicas a estos ejercicios con sinceridad, experimentarás resultados emocionantes.

Te cambiará la vida; te lo prometo.

Capítulo uno

Paso 1: Concienciarse significa más de la mitad de la batalla

HACE UNOS AÑOS MI MADRE me hizo una visita en una calurosa tarde de verano. Apareció en el umbral de mi puerta la noche anterior del día en que le iba a dar una fiesta a una amiga embarazada. En esa época yo tenía cuatro niños pequeños menores de seis años, y tres de ellos no se llevaban más de un año. Solía estar cansada y un poco irritable, correteando por una casa llena de ropa sucia, con juguetes tirados en prácticamente todos los rincones y huellas pequeñas en casi todas las paredes. Mi madre entró por la puerta, echó un vistazo alrededor y me preguntó: «¿Cómo vas a

dar una fiesta a una embarazada *aquí* mañana?»

¡Era una buena pregunta! Como estaba acostumbrada a dormir poco debido a la crianza de los bebés año tras año, le expliqué que probablemente me pasaría la mayor parte de la noche levantada limpiando y cocinando. Mi madre se cansó sólo de pensarlo, me anunció que tenía otras obligaciones y que no podía quedarse a ayudar. A los cinco minutos se había marchado, pero al irse hizo un comentario que se me quedó en la cabeza hasta un buen rato después: «No olvides las huellas esas sobre la mesa del café.»

¡No me lo podía creer! ¿Cómo podía detectar esas manchas entre la alfombra sucia, el polvo, los juguetes, los llantos de los niños y el timbre del teléfono? Su observación me llenó de rabia. Me pasé la tarde pensando en lo que había dicho, en por qué lo había hecho y en cómo me había sentido a causa de esas palabras. *¿Qué mensaje subyacente conllevaban esas pocas palabras? ¿Por qué me habían provocado tanta emoción?*

Si tienes en común conmigo mi tradición familiar de mantener el hogar inmaculado, tal vez te veas reflejado en algunos recuerdos de mi infancia. Cada vez que venía mi abuela

Frances de visita, y mientras se quedaba en casa (o casi en cualquier parte), subía las escaleras inclinada recogiendo pelusas. Si me llenaba un vaso de agua y salía de la cocina durante más de un minuto, cuando volvía a entrar mi vaso ya estaba en el lavavajillas. Si utilizaba el lavabo del baño, aunque sólo fuera para lavarme las manos, ella lo limpiaba con Windex o me pedía que volviera a limpiarlo. Teniendo esto en cuenta, ¿tendría que sorprenderme que mi madre fuese perfectamente capaz de detectar esas huellas sobre la mesa del café a pesar del desorden que la rodeaba?

Para mi madre, mi abuela Frances y mi bisabuela Catherine (Grammy) tener un hogar limpio y ser una buena cocinera eran de extrema importancia. Yo aprendí de ellas que las *buenas* mujeres mantienen sus casas limpias y preparan comidas sabrosas. Me resultó fácil asumir, por tanto, que quienes no lo hacían eran mujeres *malas* .

¿Acaso el desorden de mi cuarto de estar implicaba que yo era una persona terrible, que era menos que otras o que no era suficientemente buena? La respuesta es no, obviamente; pero en ese momento me sentí

como si fuese una terrible esposa, ama de casa y madre. En esa calurosa noche de verano, mi tradición familiar (una casa inmaculada) me limitó. Es posible que la intención de mi madre fuese buena, pero sus palabras hicieron que me sintiera despreciable, como si estuviese dejando de cumplir un requisito tácito.

CREENCIAS FAMILIARES COSTOSAS

Todas las familias transmiten tradiciones. Algunas promueven el éxito, fomentan el amor y sirven y sanan a quienes eligen participar, pero algunas costumbres no aportan nada bueno. (Para que una familia, incluso una sociedad, sane y experimente alegría, paz y amor a largo plazo, estas prácticas oscuras, abusivas y odiosas deben eliminarse.) Otras costumbres pueden contener algo de las dos ideas. En mi experiencia personal, mis parientes transmitieron cosas buenas y malas.

¿Existe alguna forma de eliminar las negativas y de conservar las positivas? Por supuesto. El objetivo de este libro, de hecho, es enseñar a los lectores a hacerlo, y la finalidad de este capítulo es aprender a identificar su comportamiento heredado. Mientras lo leas ten

a mano un bolígrafo y un cuaderno para apuntar cualquier idea que se te ocurra sobre las distintas posibilidades y sus efectos. Esto te preparará para las siguientes preguntas.

¿QUÉ SENTIDO TIENE IDENTIFICAR TRADICIONES?

¿Por qué deberías tomarte un tiempo para identificar tus creencias o tradiciones familiares? La razón es doble:

1. Al hacerlo te comprenderás mejor y también entenderás mejor a los demás.
2. Te ayudará a enfocar claramente tu energía en la consecución de tus objetivos.

Las tradiciones familiares que dificultan tu capacidad de amar, comprender y triunfar son erróneas (atrofian tu capacidad de crecer). Si trasciendes los aspectos restrictivos de tu legado, tu capacidad de lograr tu potencial aumentará. El hecho es que *todas* las creencias familiares limitantes influyen en la autoestima de una persona. Esta información es vital, pues en el núcleo de una diversidad de comportamientos disfuncionales (como la

drogadicción, el alcoholismo, el abuso sexual y físico, y otras adicciones) nos encontramos con una autoestima baja. Hay que sacar a la luz cualquier enseñanza que haya podido destruir tu sensación de valía. Ten en cuenta que cualquier información, enseñanza, tradición, valor o proyección que te genere disgusto u odio por ti mismo es un engaño.

Los sistemas más limitantes no se comunican conscientemente. Por ejemplo, yo no recuerdo haber visto nunca a mi abuela diciéndome: «Becky, más vale que tengas la casa limpia y que aprendas a cocinar tan bien como yo, pues si no serás una mala persona y un fracaso como mujer y como esposa.» No, ella nunca dijo eso. De hecho, si estuviese viva y leyese este libro, tal vez no se reconociese transmisora de ese mensaje. Al fin y al cabo, ella me quería y hubiese hecho cualquier cosa para asegurar mi felicidad. Fue una abuela maravillosa y cariñosa.

A las personas que adoran y honran a sus ancestros les suele costar trabajo mirar su historia objetivamente. Los hijos y nietos respetuosos tal vez tengan miedo de descubrir algo negativo que degrade su buen nombre. Pero descubrir patrones limitantes no implica

abrir una caja de truenos ni buscar cosas criticables; demuestra tu disposición a ver un proceso posiblemente erróneo para mejorarlo.

Desde hace miles de años se nos ha transmitido el consejo de librarnos de las tradiciones erróneas de nuestros antepasados. En el Antiguo Testamento, Ezequiel 20:18 nos previene: «No andéis sobre las estatuas de vuestros padres, ni sigáis sus opiniones.» Jeremías 16:19 afirma: «Nuestros padres seguramente han heredado mentiras, vanidad y cosas que no contienen ningún beneficio.» Merece la pena llevar a cabo el proceso de librarte de lo que ya no te sirve.

ESCUCHAR Y APRENDER

Como muchas de las tradiciones que nos ponen freno se transmiten de forma silenciosa e indirecta (normalmente a través de supuestos tácitos), su definición puede resultar más complicada que la de los mensajes que se comunican deliberadamente. Por esta razón, averiguar los patrones familiares puede suponer un reto, sobre todo si estás totalmente comprometido con ellos en la actualidad. Pero si practicas, te puedes volver muy bueno en

averiguarlos. Las tres claves para ello son:

1. La voluntad de descubrir la verdad.
2. Tener intenciones honestas.
3. Poseer la capacidad de escuchar receptivamente.

Para abrir los ojos debes escuchar tus propios pensamientos, evaluar calladamente las discusiones familiares y prestar mucha atención a tus conversaciones con parientes. Intenta detectar qué comportamientos son valorados o juzgados, y observa cuáles son las prioridades generales. Si tu familia valora la educación, por ejemplo, tal vez percibas que tu valía personal está vinculada al nivel de estudios que hayas completado. Si la riqueza es importante, tal vez descubras que tu autoestima depende de tus ingresos.

Yo pude ser testigo de esto hace muchos años, cuando la familia Smith me invitó a cenar. Era consciente de que los Smith tenían un patrón de problemas económicos, y sabía que algunos de sus miembros querían ganar más dinero. Después de la cena escuché una conversación interesante. Varias mujeres empezaron a hablar de doctores que conocían y

de cuán injusto era que esos médicos ganasen tanto dinero. Mary Smith remarcó que cierto doctor que ella conocía sólo trabajaba tres días por semana y era muy rico. Ella defendía la opinión de que era injusto e implicaba que este hombre era «malo», pues había conseguido éxito financiero sin trabajar muchas horas (al menos eso creía ella).

Al escuchar esta discusión pude comprender una importante creencia familiar limitante de los Smith. El mensaje subconsciente que estaban lanzando era algo así como: «Tienes que esforzarte mucho para hacer dinero, y eres mejor persona si te esfuerzas por lograrlo. La gente que tiene mucho dinero es mala.»

¿Te preguntas por qué los miembros de esta familia tenían problemas económicos? Como clan, valoraban el trabajo duro, pero no la independencia financiera. Tampoco priorizaban el tiempo libre, las vacaciones o las actividades lúdicas. Como consecuencia, todos trabajaban mucho, tenían poco tiempo para el ocio y se enfrentaban a obstáculos para lograr sus objetivos.

Es un ejemplo de una tradición que te impedirá quererte y querer a los demás: y deberías centrarte en descubrir estas

tradiciones. Como ves, los Smith tenían dificultades para querer a las personas de ingresos más altos y poder sentirse cómodos con ellas, y sus creencias sobre el dinero les hacían criticar a los demás. Con toda probabilidad, su opinión sobre el doctor rico estaba infundada. Los médicos, y otras personas con salarios más altos, a menudo trabajan muy duro y pagan un precio elevado para triunfar en su profesión.

También merece la pena examinar los hábitos que te impiden conseguir lo que quieres en la vida. Muchos miembros de la familia Smith querían conseguir libertad económica y más tiempo libre. Sin embargo, siguiendo sus reglas esa oportunidad iría contra la ley tácita: no hagas dinero o serás malo. Todo el mundo se sentiría muy incómodo si uno de sus parientes viviese como un médico.

Cuando tu familia te envía mensajes que bloquean tus objetivos, puedes tener conflictos: una parte de ti quiere una cosa, y otra parte otra. Como tu familia suele proporcionarte una poderosa sensación de estabilidad y gran parte del amor que necesitas para sobrevivir, romper las órdenes tácitas puede dar miedo. Muchas personas se bloquean por este motivo.

Probablemente necesites y quieras ser aceptado como parte del grupo, aunque te sientas desgraciado debido a sus tradiciones.

Cuando juzgas algo o a alguien como malo debido a las creencias familiares, surge otro conflicto: tus conclusiones y la realidad dejan de sincronizarse. La familia Smith juzgaba a los médicos severamente, por lo que tendrían problemas en adoptar un estilo de vida similar (aunque tuviesen los medios para hacerlo y así fuesen más felices). Es equiparable a la culpa que yo me echaba cuando mi casa no cumplía con el estándar familiar. Hasta que no curé la opinión que tenía de mí misma, me costaba trabajo dejar la casa sucia sin sufrir consecuencias emocionales. Y como sabría cualquier madre, limpiar una casa con los niños dentro es como intentar quitar nieve con pala durante una ventisca. Si no me hubiese ocupado de esta creencia básica equivocada, habría padecido un desorden emocional, y mi ansiedad podría haber generado un estrés innecesario a mis hijos.

DESCUBRIENDO TUS PATRONES FAMILIARES

Nuestra sociedad nos transmite muchos códigos silenciosos de un modo inconsciente. A continuación, veremos algunas de las nociones equivocadas que he encontrado mientras ayudaba a mis clientes (y a mí misma) a eliminar ciclos familiares destructivos. Aunque la lista está dividida en secciones, la mayoría de los puntos no son exclusivos de una única categoría y pueden terminar influyendo en muchos aspectos de la vida de una persona. Piensa si alguno de estos puntos te recuerda tu experiencia familiar, y si lo hace, anótalo.

Creencias familiares que influyen en la economía

- Tengo que tener mucho dinero para ser clasificado como triunfador.
- Para tener dinero tengo que esforzarme mucho; si no, no merezco tenerlo.
- Soy mejor persona si trabajo duro y puedo apañármelas sin dinero.
- Si tengo demasiado dinero seré orgulloso y Dios me lo quitará para castigarme.
- Es mejor no tener dinero, pues si tengo mucho lo malgastaré y seré codicioso.

- Vale más ser pobre que rico. Los ricos son malas personas.
- Vale más ser rico que pobre. Los pobres son malas personas.
- Dios me querrá más si padezco dificultades, si lo dejo todo por los demás y no me dejo nada a mí.
- Debo dar a los demás todo lo que tengo, sin guardar nada para mí.
- Tengo que aferrarme a todo mi dinero o éste desaparecerá.
- En este universo no hay suficiente dinero. Tengo que luchar para obtener mi parte.
- Tengo que guardar el dinero y ahorrarlo, pues no hay suficiente para todo el mundo.
- Si yo tengo suficiente, habrá otros que no tengan.
- No merezco tener lo que quiero.

Creencias familiares que influyen en la salud y en el bienestar físico

- Los enfermos son personas débiles y malas.
- Los enfermos son personas buenas. (Es

preferible padecer la peor enfermedad o estar lo suficientemente enfermo como para necesitar cuidados hospitalarios.)

- Tengo que ser deportista para que mi familia o el mundo me valore.
- Para ser suficientemente bueno tengo que estar delgado.
- Tengo que pesar más para ser suficientemente bueno. Las personas delgadas son malas.
- Tengo que tener un aspecto joven para valer algo.
- Es preferible ser más mayor y más sabio. Parecer mayor es bueno.
- Es malo ser guapo. La gente guapa no es tan inteligente ni tan capaz como yo. A las chicas guapas (o chicos guapos) les suceden cosas malas.
- Para ser suficientemente bueno tengo que ser atractivo.

Creencias familiares que influyen en la educación y en el trabajo

- Para valer algo tengo que acudir a una

escuela respetable y tener un título.

- Mi educación y mi estatus profesional son importantes e indican que soy mejor que los demás.
- Soy mejor cuando estoy al cargo de otros.
- Soy mejor cuando no estoy al cargo de otros.
- Los líderes tienen agendas políticas y son malos.
- No puedo confiar en el apoyo de los demás.
- El mundo siempre se aprovechará de mí.
- No tener éxito es bueno. Destacar es malo.

Creencias familiares que influyen en la espiritualidad

- Dios me querrá más si me esfuerzo, dejo a los demás todo lo que tengo y no guardo nada para mí.
- Las personas que no van a la iglesia son malas (o las que no van a *mi* iglesia).
- Si cometo un error Dios no me querrá; de hecho, me castigará.

- La gente que cree en Dios y que va a la iglesia no es tan consciente/inteligente como yo.
- Dios no existe.
- Tengo que temer a Dios o me castigará.
- Dios quiere más a las personas … … que a las… …
- No soy importante para Dios.
- Soy más importante para Dios que otros.
- Si voy a la iglesia, seré suficientemente bueno.
- No ser feliz es bueno.

Creencias familiares que influyen en las relaciones

- Mejor lo hago todo solo, pues si los demás me ayudan eviden cian mi debilidad e incapacidad.
- Las mujeres valen menos que los hombres, o los hombres menos que las mujeres.
- Los hombres son mejores que las mujeres, o las mujeres mejores que los hombres.
- Las personas de una determinada raza son

superiores.

- Debo ser puntual en los acontecimientos. Si llego tarde, soy malo.
- Debo mantener mi hogar limpio o no seré suficientemente buena.
- Las necesidades de los demás son más importantes que las mías.
- Las relaciones duelen, así que estoy mejor solo.
- El matrimonio es malo.
- El amor es doloroso. (Esto es común en familias con una historia de abuso.)

MIRA LAS ESTRELLAS

Uno de los regalos vitales que nos otorgamos es la capacidad de comprender y aceptar nuestro poder para crear nuestras propias experiencias. Cuando nos hacemos conscientes de los muchos mensajes que influyen en nuestro comportamiento, accedemos a la libertad de progresar y superar los retos del momento. Los miembros de la familia Smith, por ejemplo, podrán crear una nueva realidad económica si están dispuestos a reconocer y a cambiar sus

patrones. Cuando puedan ver la verdad y sean capaces de alterar sus opiniones, podrán crear nuevas oportunidades, tanto para sus descendientes como para ellos. Hasta entonces tal vez se sientan víctimas de un mundo que no pueden controlar, en el que intentan hacer más dinero para salir adelante a duras penas.

Todos somos de algún modo como los Smith. Tenemos supuestos familiares o sociales que nos impiden realizar todo nuestro potencial. Por consiguiente, tenemos un motivo para buscar malas interpretaciones en nuestra conciencia que nos puedan estar poniendo freno a nosotros y a nuestras familias.

El proceso de concienciarnos consiste en concentrarnos en los pensamientos, los motivos y las intenciones subyacentes que gobiernan nuestro comportamiento. Harville Hendrix, médico, psicólogo y autor de *Getting the love you want* [1] , nos acerca la siguiente analogía, que puede ayudarnos a comprender nuestra conciencia: decimos que las estrellas salen de noche porque no podemos verlas de día. Pero la verdad es que están ahí todo el tiempo. Del mismo modo, infravaloramos el número total de cuerpos celestes que tenemos a la vista. Miramos al cielo, vemos unos pocos y creemos

que eso es todo lo que hay.

Cuando nos alejamos de las luces de la ciudad, vemos un cielo lleno de estrellas y nos emocionamos con esa brillante visión. Sin embargo, cuando estudiamos astronomía aprendemos la verdad: que lo que vemos en el campo en una noche clara de luna nueva sólo es una fracción de las estrellas de todo el universo y, de hecho, muchos de los puntos de luz que vemos son galaxias.

Nuestra mente inconsciente es muy parecida. La mayoría estamos acostumbrados a ver nuestro inconsciente casi igual que nuestras primeras observaciones del universo: reconociendo sólo unas pocas estrellas en un cielo lleno de cuerpos celestiales. Pero, de hecho, los pensamientos metódicos y racionales que pasan por nuestra mente sólo son una fina cobertura de la mente inconsciente, que es activa y funciona y nos guía todo el tiempo. Al esforzarnos por crear algo nuevo debemos comprender que nuestra conciencia tiene muchas más cosas, como el universo, que las que alcanzamos a ver con nuestra mirada. Los patrones familiares son los responsables de la mayor parte de nuestra conciencia. Por ende, el primer paso para crear algo nuevo es

comprender estos poderosos fragmentos de información que están almacenados en lo profundo de nuestro interior.

Las estrellas de Laurine

Hace años trabajé con una mujer que se llamaba Laurine. Había nacido en 1930, cuando pocas personas reconocían la existencia de la mente subconsciente. Aunque era una mujer espiritualmente avanzada, muy intuitiva, y consciente de los pensamientos y sentimientos de los demás (así como de los suyos), aislaba de su mente consciente la mayor parte de su agenda subconsciente, como hacen muchas personas.

Durante una sesión, Laurine desveló algunas poderosas creencias que estaban en lo más profundo de su interior. Su código familiar incluía pensamientos del tipo: *Sólo eres bueno si lo haces todo a la perfección* (perfeccionismo); *para ser suficientemente bueno debes tener una educación y mucho dinero; los demás deben respetarte (y eso sucederá cuando tengas educación, riqueza, atractivo y/o perfección); lo que los demás piensen de ti es muy importante* , y *debes*

parecerle bueno al mundo . Además, había opiniones en conflicto, pues se consideraba que para ser aceptado por los demás no había que parecer *demasiado* bueno.

Intuitivamente, Laurine era consciente de estas reglas tácitas, y al seguir autoexaminándose consiguió ver que le impedían quererse. Le hacían creer que nunca sería lo suficientemente buena ni para su familia ni para ella misma. Si no se podía valorar, ¿cómo iba a quererse y a aceptarse? Y si no lo podía hacer, ¿cómo iba a preocuparse de los demás? Consecuetemente, se había vuelto ácida y sus relaciones reflejaban su negatividad.

Laurine había aceptado inconscientemente sus leyes familiares durante la mayor parte de su vida, aunque dichas leyes le habían obligado a cumplir, junto a otros miembros de la familia, un patrón de falta de honestidad. Al fin y al cabo, ¿cómo iba a ser franca sobre sus errores si tenía que ser perfecta siempre? En vez de verse como era (y a los demás como eran), había tratado de ver que su mundo y ella eran intachables. Hasta que acudió a nuestra sesión, había evitado examinarse para no enfrentarse a la verdad.

De hecho, si le hubieras preguntado por su vida antes de nuestras sesiones, habría mencionado un pasado sin mancha alguna. Sin embargo, Laurine había experimentado el abandono dentro de su matrimonio, graves problemas de salud, un problema de peso, complicaciones económicas, falta de compañía, etcétera. Cuando empezó sus sesiones conmigo, tenía una disfunción obvia en patrones subconscientes que producían resultados insanos.

Después de trabajar con ella, pude ver claramente que la mayoría de sus problemas se originaban en los patrones limitantes de su familia. Aunque había tenido sus propios problemas, los requisitos inconscientes de sus parientes, para estar a la altura de las circunstancias y ser aceptada, le complicaban la vida y le hacían creer que vivir en esta tierra no era positivo.

Hasta que no se hizo consciente de su programación (es decir, hasta que no vio una foto más completa de las estrellas de su universo), siguió siendo una víctima con poca capacidad para modificar su realidad. Cuando empezó a darse cuenta de todo esto, fue capaz de recomponer los acontecimientos de su

pasado con una comprensión mayor, y esto le permitió adquirir poder para crear una nueva realidad.

Laurine no es la única; cuando nuestros problemas se generan o se empeoran con malentendidos negativos del libro inconsciente de normas familiares, todos nos parecemos a ella. Algunas veces, el hecho de concienciarnos de estas malas interpretaciones implica ganar más de media batalla. Realmente, para poder cambiar muchas veces sólo necesitamos reconocer el engaño.

LIMPIANDO EL DISCO DURO

Todo lo que experimentamos en la vida queda grabado en nuestro cuerpo/mente. Cual ordenadores con complejos sistemas de procesamiento y discos duros profundamente incrustados, nuestros cuerpos y mentes contienen todos los aspectos de nuestras percepciones individuales, incluyendo la aceptación de los libros de normas de nuestras familias. Algunas personas son capaces de cambiar diariamente su ordenador cuerpo/ mente recibiendo nueva información, y la escriben sobre la anterior. Otras personas no

cambian prácticamente nada, y recorren viejas historias una y otra vez.

Cuando encierras las percepciones de tu familia en tu ordenador cuerpo/mente, tu sistema empieza a filtrar tus experiencias a través de las percepciones que hayas almacenado. Decides que vales o que no eres lo suficientemente bueno según estos filtros negativos, lo que inicia un ciclo de repetición; empiezas a ver todas las circunstancias a través de una lente tintada, bloqueando otras visiones de la realidad que pudieran existir simultáneamente.

Aquí tienes un ejemplo visual de este concepto: cuando te compras un coche nuevo, te familiarizas con ese modelo y color, y desde ese momento empiezas a ver un montón de automóviles como el tuyo. Es posible que no te hubieras fijado anteriormente, pero después de comprarlo, e incluso después de vender el coche, sigues distinguiendo su color y su forma en la carretera. Sucede lo mismo con cada uno de nosotros: cuando tenemos experiencias que nos hacen tomar decisiones sobre nosotros y nuestra vida, nos aventuramos en el mundo inconscientemente y detectamos todas las demás experiencias que validan lo que

consideramos cierto.

Cuando nuestro cerebro se aferra a una percepción, intentamos recrear circunstancias o sentimientos similares para validarla. Si tienes en cuenta esto, comprenderás fácilmente que las familias que se aferran a determinadas ideas tengan problemas para ver más allá de su propia situación (es decir, ver los demás coches en la carretera).

Los Smith, por ejemplo, no pueden imaginarse una vida sin duro trabajo ni problemas económicos. No conocen el significado de libertad económica y no comprenden otros estilos de vida. Han funcionado con las creencias de su familia desde hace tanto tiempo que no pueden ver otras realidades. Si siempre han tenido un Pontiac azul, por ejemplo, nunca detectan los Mercedes dorados, así que no saben que podrían tener un Mercedes dorado si eligiesen cambiar.

Una amiga mía llamada Marilyn tenía también ciertas opiniones y miedos familiares limitantes acerca del dinero. Creía que no había suficiente dinero en el universo para que todo el mundo tuviese lo que deseaba. Sentía que no merecía tener lo que quería y que si terminaba

consiguiéndolo, no duraría. También creía que todo el mundo tenía que triunfar antes que ella.

Estos miedos e ideas erróneas eran un resultado directo de las creencias de sus padres sobre estos temas, y de su posición en la familia. Como hija mayor, le enseñaron a dejar de lado sus necesidades por las de los demás. Eso puede ser positivo, y le había servido durante casi toda la vida. Sin embargo, se convirtió en negativo cuando decidió, en lo más profundo de su ser, que sus necesidades no eran importantes; y eso le llevaba a interpretar que *ella* no era importante. Tanto el padre como la madre de Marilyn eran también los hijos mayores, y habían sido educados por personas amables orientadas al servicio. Posiblemente sus padres hubiesen decidido algo similar en su juventud y, por tanto, hubieran transmitido a su primogénita sus miedos de no ser importantes. Dejar de lado tus propias necesidades es a veces una característica positiva, pero esta familia poseía un miedo subyacente que había alimentado patrones de desmerecimiento.

A los progenitores de Marilyn les preocupaba no tener suficiente. En su esfuerzo por ser amables y generosos con los demás, tenían problemas para guardarse un pedazo del

pastel para ellos. Aunque creían a medias que merecían lo que querían, también temían que no hubiese nunca suficiente, pues inconscientemente tenían miedo de no ser importantes.

Hasta que mi amiga no quiso identificar y modificar la información almacenada en su disco duro (sus ideas erróneas), su realidad siguió viéndose influida por sus hábitos familiares. Aunque los demás conseguían aparentemente lo que querían, parecía que nunca había suficiente para ella, que era siempre la persona más baja del tótem. Eso era probablemente lo que había sentido de niña, y esa primera imagen de sí misma perduró en el tiempo. Marilyn tenía una visión distorsionada del mundo que sólo le permitía identificar las ocasiones en las que se quedaba excluida, sin un dólar; y creía que no era lo suficientemente importante como para satisfacer sus necesidades. Tenía problemas para darse cuenta de las veces en las que podía haber estado en primer lugar, de las ocasiones en las que tenía veinte dólares más de lo que necesitaba, de cuando (de hecho) se había comprado la casa por la que había estado rezando, etc.

Obtener poder al modificar nuestras percepciones

Albert Einstein dijo en una ocasión: «No podemos resolver los problemas importantes usando el mismo nivel de pensamiento que cuando se crearon.» Hasta que no comprendemos nuestro pensamiento limitante, no podemos elegir modificarlo en nuestro interior.

Muchos de mis clientes han realizado cambios dramáticos en su vida por el simple hecho de abrirse a más posibilidades. Un hombre, por ejemplo, acudió una vez a mi consulta para trabajar en las barreras que le habían impedido generar la forma de comprarse una casa nueva. Vivía en una zona cara y no conseguía cualificarse para un préstamo. Tras una única sesión, se dio cuenta de que había estado saboteando sus finanzas y, por ende, su capacidad de lograr su objetivo. Mi cliente cambió su percepción y en tres meses se había comprado una casa nueva.

Si vemos nuevas opciones, las podemos crear. Pero para llegar a ese punto debemos cambiar el nivel de pensamiento que teníamos al crear nuestras opiniones originales.

Tratando las emociones que surgen de creencias limitantes

Muchas emociones surgen naturalmente como resultado de nuestras creencias básicas. Por ejemplo, una mujer que piensa que debe conservar su hogar limpio para ser una buena persona, puede entristecerse si los demás desordenan a su alrededor. Su rabia surge porque las acciones de los demás desafían su valía directamente, y ésta depende de la adhesión a las creencias básicas de su familia. Otra mujer que piense que para ser valorada debe estar delgada, tal vez se ponga nerviosa si le preguntan por su peso, si observan qué come o si hace ejercicio y cuándo lo hace. Si está en juego nuestra valía, crearnos circunstancias felices y positivas resulta extremadamente difícil.

Sentir nuestras emociones, reconocerlas y comprenderlas puede ayudarnos a analizar nuestras creencias y a limpiar nuestros «discos duros» de información no deseada. Lo importante es reconocer nuestros sentimientos en vez de reprimirlos. Superar los sentimientos negativos puede ayudarnos a progresar para poder ver, y por tanto crear, nuevas

posibilidades.

Desafortunadamente, si estamos emocionalmente desconectados esto nos puede resultar muy difícil. En nuestra sociedad muchas personas tienen problemas para identificar sus emociones porque en su hogar aprendieron a tener miedo de la emoción. Observamos evidencias de esta presión inconsciente a retirarnos cuando escuchamos a padres diciéndole a sus hijos: «Deja de llorar. No tienes que montar un escándalo al respecto», o cuando oímos a adultos que juzgan o critican a otros que muestran sensibilidad.

Nuestras emociones son indicadores poderosos de lo que sucede en nuestro interior. Además, forman parte del exquisito sistema de nuestro cuerpo para procesar nuestras experiencias diarias. Llorar no es negativo; a veces puede liberar estrés y dejarnos tranquilos. En ocasiones, tal vez necesitemos calmarnos y gestionar nuestros problemas rápidamente, pero en muchas otras nos podemos beneficiar de explorarlos para aprender. Cuando experimentamos determinados sentimientos y escenarios repetidamente, es el momento de apuntar lo que sucede en nuestro interior.

Cuando comprendemos que nuestras

emociones son llaves de acceso a nuestras creencias básicas, solemos estar más dispuestos a prestarles atención. Pueden proporcionarnos la información necesaria para cambiar nuestras percepciones y lograr ver nuevas posibilidades (es decir, detectar otros coches en la carretera).

Las creencias familiares limitantes influyen en la autoestima de la persona y en su sensación de valía. Cuando estos patrones desafían cómo te sientes sobre ti mismo positivamente, las emociones negativas que experimentas naturalmente te proporcionan una información vital. Si estás padeciendo cualquiera de los siguientes comportamientos disfuncionales, ha llegado la hora de examinar tu inconsciente y de descubrir los patrones y creencias que están destruyendo tu disco duro:

- Adicción a la comida, el sexo, las drogas o el alcohol.
- Fracasos en las relaciones.
- Abusos de cualquier tipo.
- Frustraciones religiosas y/o rabia.
- Desapego emocional.

Como mencioné anteriormente, cualquier

información, enseñanza, tradición, valor o proyección que nos conduzca a no gustarnos o a odiarnos es una forma de engaño. Todos somos seres espirituales gloriosos con un potencial divino. En el proceso de sanación, a veces, descubriremos que nuestro comportamiento (nuestras elecciones) nos disgusta, pero al enfrentarnos a la verdad terminaremos descubriendo algo bueno en nuestro interior, no algo malo.

Si te sientes desbordado emocionalmente, pon tus emociones negativas a trabajar para ti. Deja que te ayuden a purificar tu ordenador cuerpo/mente de mala información; es decir, de creencias que te impiden amarte y aceptarte.

BUSCANDO DENTRO: COMIENZA EL PROCESO

Para sanar el mundo exterior debemos comenzar por dentro. La realidad siempre es un reflejo de lo que hay en el interior. Es una ley: cosechamos lo que sembramos. Lo que sacamos fuera vuelve a nosotros multiplicado por cien. Por ello, este capítulo y los siguientes contienen preguntas que te ayudarán a iniciar el proceso de sanación.

Cuando respondas a las preguntas, por favor, sé honesto. Tu disposición a explorar la verdad te otorgará el poder de mejorar tu vida y de quererte. Si tus respuestas te hacen odiar, juzgar o culpar a los demás o a ti mismo, la mente consciente tendrá problemas para elegir ver la verdad (es decir, ver más estrellas en el cielo). Este comportamiento negativo sólo indica la necesidad de una mayor introspección.

La sanación requiere compasión y honestidad sin condenas. Cuando te dispongas a mirar tus patrones familiares (que probablemente no se originaron en ti), debes sentir compasión por tus parientes, los cuales pueden haber experimentado dificultades debido a ideas limitantes. La culpa es el proceso insano de dejar de prestarte atención a ti mismo para ponerla en otra parte, y si no te responsabilizas de tu decisión de adaptarte al inconsciente libro familiar de normas, te sentirás como una víctima. La única forma de sanar tu disfunción actual es con responsabilidad plena, amor y compasión por los miembros de tu familia y por ti mismo.

Explorar tu conciencia es emocionante y te otorga el poder de cambiar, así que disfruta de este periodo de búsqueda-del-alma y nútrete

mientras te curas. Una dieta sana, unos buenos patrones de sueño y una rutina de ejercicio adecuada te ayudarán a mantenerte en equilibrio y a suavizar la transición.

Si respondes a las preguntas de cada paso de este libro, estarás listo para cambiar. Guarda las respuestas de cada capítulo; tendrás que anotarlas en un cuaderno o diario (o en las páginas de «Notas» del final de este libro) para completar del todo el proceso. Si crees que necesitas parar en cualquier momento, siéntete libre para dejar el libro y tomarte un día para deliberar. Luego regresa y retómalo donde lo hayas dejado. Disponte a ver la verdad y te sentirás dichoso al hacerlo.

El proceso

1. ¿Qué es lo que más deseas en tu vida ahora mismo? Puedes escribir cosas como: *Quiero conseguir más dinero; Quiero mejorar la relación con mi pareja; Quiero un trabajo mejor; Quiero sentirme feliz, o Quiero crear un hogar más armonioso* ,
2. ¿Lo que deseas difiere de lo que experimentaron tus padres u otros

ancestros? Examina sus creencias con observación y objetividad. Tal vez empieces a reconocer inmediatamente los patrones que te impiden conseguir lo que quieres. Si es así, anótalos.

3. ¿Sientes que tu padre y tu madre se quieren (o *querían* , si han fallecido) plenamente? Si la respuesta es «no», pasa a la pregunta 4. Si la respuesta es «sí», pregúntate si estás dispuesto a ser honesto sobre tu percepción de la familia y luego pasa a la pregunta 4. Recuerda que vivimos en un universo en el que lo naturalmente hermoso también es imperfecto. Muchos se esfuerzan por amar a la perfección en esta vida; sin embargo, lograrlo aquí, en el estado humano, es improbable y no es lo natural.
4. Escribe una o más tradiciones que hayas aprendido de tu madre y que te hayan impedido sentirte bien. Si necesitas ayuda, consulta la lista proporcionada en este capítulo. Si tu objetivo es conseguir más dinero, por ejemplo, tendrás que echar un vistazo a sus opiniones a este respecto. Hazte preguntas del tipo: *¿Mi madre sentía que merecía tener dinero? ¿Temía que*

nunca hubiese suficiente? ¿Era una víctima? Si tu objetivo es mejorar tu relación de pareja, tendrás que mirar la relación de tu madre con la suya(s). ¿Seguía un patrón de víctima? Si es así, ¿por qué? ¿Confiaba o sospechaba? ¿Cómo pudo haber contribuido a los problemas de la relación?

5. Ecribe una o más tradiciones que hayas aprendido de tu padre y que te hayan impedido sentirte bien. Una vez más, utiliza la lista de este capítulo a modo de ayuda si lo necesitas. Si tu objetivo es conseguir un trabajo mejor, por ejemplo, puedes hacerte preguntas del tipo: *¿Mipadre estaba contento con su trabajo? ¿Creía que merecía ser feliz en el trabajo? ¿Utilizó su trabajo como una oportunidad para perseguir una pasión o para satisfacer el propósito de su vida? Si la respuesta es «no», ¿por qué?* Las tradiciones que hayas anotado en este paso y en el anterior son el principio de tu lista de creencias familiares erróneas.
6. Responde a esta pregunta: *¿De qué forma soy como mis padres y/o estoy dispuesto a reconocerlo?* Se trata de una ocasión para

ser muy honesto contigo mismo. Si no puedes ver en qué te pareces a tu madre y a tu padre, pídele ayuda a alguien que te quiera y que te apoye. Muéstrale a esta persona que realmente quieres ver la verdad, y luego pídele ayuda para identificar tus parecidos con tus padres en comportamiento o forma de pensar.

7. Repasa las creencias que os pertenecen tanto a ti mismo como a tus padres e identifica cuáles te impiden conseguir lo que más quieres de la vida ahora mismo.
8. Como nuestro entorno también juega un papel importante en cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, tómate un minuto para apuntar una o más creencias aprendidas de la sociedad (o de tu cultura regional) que te impidan sentirte bien contigo mismo.
9. Identifica cuáles de estas creencias culturales te impiden conseguir lo que quieres ahora mismo.

¡Enhorabuena! Has completado el primer paso del camino y estás listo para seguir adelante y aprender a superar juicios y temores.

Capítulo dos

Paso 2:
Superar juicios y temores

EL MUNDO ESTÁ LLENO de creencias basadas en información equivocada: las cosas no siempre son lo que parecen. A mi marido le gusta contar la historia de una mujer que murió congelada en la parte trasera de un tren de mercancías porque creía que la temperatura estaba por debajo del nivel de congelamiento cuando, de hecho, no hacía en absoluto tanto frío. Oigo este cuento a menudo, pues a mi marido le parece ridículo que yo siempre tenga frío. Suele decir en broma a nuestros hijos que un día llegaré a estar como esa mujer, y que me encontrarán muerta de congelación cuando en el exterior haya ¡40°!

Bromas aparte, la historia es un ejemplo estupendo de lo potentes que pueden ser nuestras percepciones y de cómo pueden influir en la realidad en muchas situaciones. Estas interpretaciones erróneas (y los juicios que hacemos al respecto) conforman el núcleo de este capítulo. Ya has identificado las tradiciones erróneas que pueden estar poniéndote freno; ahora es el momento de descubrir cómo llegaron a ti estos hábitos. Empezarás a descubrir por qué crees en las cosas que haces y aprenderás a superar el instinto de juzgar a las personas que no están de acuerdo contigo, o a juzgarte demasiado severamente cuando no cumplas las expectativas de tu familia o de la sociedad.

MIRANDO EL PASADO

Cuando te pongas a trabajar para superar las ganas de hacer juicios injustos, te resultará útil mirar las cosas que temes. Al fin y al cabo, muchas percepciones se basan únicamente en el miedo. Es posible, por ejemplo, que el terror de la mujer congelada por las temperaturas gélidas le impidiese darse cuenta de la verdad: que no hacía tanto frío como creía.

Todos tenemos miedos y, como seres humanos, desarrollamos naturalmente opiniones (justas o no) sobre las cosas que tememos. Estas evaluaciones negativas pueden impedirnos ver con claridad algunas situaciones. Cuando nos enfrentamos a momentos difíciles, por ejemplo, tal vez nos preocupe que nuestras circunstancias sean el resultado de algo que está mal en nosotros. Eso suele ser el resultado de un trauma infantil: nuestras reacciones a esos acontecimientos empiezan a tergiversar nuestras percepciones actuales, incluso si el incidente es muy antiguo. Y aunque nuestro ser adulto tal vez lo entienda de otro modo, el niño interior a menudo sospecha que tenemos que culparnos de las cosas que realmente no podemos controlar, como el divorcio, el abuso, los accidentes, la muerte o incluso los problemas financieros. Si no elegimos apropiarnos de nuestra vida, estas angustias (y las creencias que nos hemos formado al respecto) pueden regir nuestro futuro.

De este modo, una mirada al pasado puede ser muy útil para ordenar tus percepciones de la realidad. Si revisas tu historia familiar podrás descubrir las desviaciones y juicios que te has

formado, así como los miedos que los originaron. Y aunque no puedas cambiar lo que sucedió, puedes *modificar* lo que sientes al respecto. Y lo que es más importante, puedes cambiar el rumbo del futuro para ti y para los que vengan después de ti.

Las percepciones erróneas, la ansiedad y las opiniones críticas (como creer que no eres una buena madre si tu casa no está siempre inmaculada o que fulanito o menganito no han triunfado tanto porque nunca fueron a la universidad ni se esforzaron tanto como tú) se forman por varias razones. La causa principal tal vez sean las expectativas que tienes sobre ti y las que te han transmitido los miembros de tu familia.

EVALUACIÓN DE TUS EXPECTATIVAS

Existen muchas creencias diversas en nuestras familias que influyen en nuestra vida, en nuestro mundo o en nuestra sensación de valía, así como en la capacidad de dar y recibir amor en nuestras relaciones. Algunas personas creen que es bueno ser simpático, mientras que otras enseñan que es mejor ser reservado o callado. Algunas piensan que la única forma de

vivir es coexistir con la familia durante toda la vida; otras opinan que no es normal vivir con los familiares. Distintos grupos tal vez defiendan que es mejor ser negro que blanco, o cristiano que judío, o europeo que americano.

Uno de mis cuentos infantiles favoritos es *Si al menos tuviese una nariz verde* [1] , de Max Lucado. En este cuento, la comunidad cree que hay que seguir la última moda para adaptarse y ser querido (aunque la moda dicte que tener una nariz verde es estupendo). De hecho, la expectativa principal de los miembros de este grupo es seguir a los demás. Si vivieses allí y no tuvieses una nariz verde, obviamente no encajarías (y todos sabemos qué le ocurre a nuestra sensación de valía cuando no encajamos bien con el resto de la gente). En realidad, cualquier creencia dominante (independientemente de que dicte amabilidad o que tu nariz sea verde) influye en la imagen que tenemos de nosotros y en nuestra capacidad de amar.

Verás, nosotros, como seres humanos, experimentamos el deseo innato de ser amados y aceptados por los demás. Esto puede sacar lo mejor y lo peor de todos nosotros. Por ejemplo, cuando cumplimos cualquier grupo de normas

positivas o de expectativas que merecen la pena (independientemente de que las personas que nos importan nos las expongan explícitamente o nos las comuniquen sin querer), obtenemos el beneficio de sentir que encajamos; nos sentimos amados y valorados. Esto suele hacernos felices y tiende a ayudarnos a ser mejores.

Pero cuando no podemos estar a la altura de todas las expectativas que nos rodean (o si son injustas y poco realistas), la mayoría nos sentimos mal (aunque no queramos admitirlo). Y cuando no las cumplen otras personas, muchos esperamos que se sientan también fatal (y normalmente tampoco nos gusta admitir eso). Estos sentimientos surgen de la urgencia de compararnos con los demás, lo que conduce al hábito de medir nuestra valía respecto a las capacidades de los demás. El orgullo se desarrolla en breve, pues no queremos ver que no podemos ser y hacer todo lo que se espera de nosotros. En vez de descubrir nuestras limitaciones, fingimos gestionarlo todo (cuando en realidad estamos lejos de controlarlo todo). No obstante, permanecemos atrapados en un ciclo de críticas y juicios, de murmuraciones (pensamientos y comentarios negativos) sobre las personas que no comparten nuestros valores

y opiniones, evitando la mugre que los demás nos lanzan a nuestro camino.

Calumniar a los demás no sólo nos separa de las personas que no son como nosotros, sino que también hace daño. Transforma a familias felices (y, por tanto, a sociedades) en personas demasiado atrapadas en un ciclo de castigo para centrarse en amar y en aceptarse a sí mismas y a las demás. Finalmente surgen tendencias sociales negativas, como sucede siempre en una comunidad cuando existen consecutivas generaciones que no se sienten válidas ni felices. Cuando las expectativas y las creencias enseñan a la gente a odiar en vez de a amar, surge el conflicto y comienza la guerra.

Cuando toda una familia se valora poco, sus miembros son muy ácidos, sarcásticos y sentenciosos con los demás, tanto dentro como fuera del grupo. Irónicamente, las personas atrapadas en el ciclo de hablar mal de los demás tal vez sean conscientes de sus insuficiencias a nivel subconsciente, pero están demasiado atrapadas en sus acciones para poder reconocer sus efectos.

En vez de retroceder un paso y utilizar la amabilidad para resolver sus problemas, tal vez compensen sus debilidades proyectando una

imagen de poder y autoridad. Sus miedos suelen están encerrados en lo más profundo de su ser, pues se niegan a reconocer que se confundan en algo o que necesiten cambiar algo, y probablemente se hayan hecho expertos en el juego de la condena. No temen únicamente sus deficiencias, también temen el cambio. Multiplica estos momentos de temor por el número de miembros de una familia (o de una comunidad de familias), y ésa es la cantidad de energía que te puedes encontrar al abrir la puerta del armario de miedos de tu familia.

Piensa en Cristóbal Colón y en su lucha por convencer a su comunidad de que podía llegar a la India navegando hacia el oeste en vez de hacia el este. Hoy en día, esta sencilla verdad es un hecho. En el siglo XV , sin embargo, la mayoría de la gente consideraba que era imposible. Creían que los monstruos acecharían a cualquiera que navegase más allá de los límites del territorio conocido y se reían de quienes se atrevían a pensar que el mundo se extendía más allá de su experiencia.

Aunque a veces resulte complicado, cuando se reconocen y se superan miedos y se obtiene un mayor conocimiento, el resultado final es el

crecimiento, la oportunidad y la libertad. Sin ese progreso, estamos atrapados. Cuando tenemos demasiado miedo para mirar, oír o escuchar algo nuevo sobre nosotros, somos como las personas del siglo XV que se ceñían a los confines de su limitado conocimiento debido al miedo (y sus dudas se basaban en información errónea). Limítate a imaginar qué podría haber sucedido si todo el mundo siguiese atrapado en esa antigua creencia geográfica.

LOS PELIGROS DE LAS CALUMNIAS

Para animarte, me gustaría compartir contigo unas cuantas historias sobre las consecuencias negativas de las calumnias y los resultados positivos de superarlas. Se podría haber evitado mucho dolor en cada caso examinando de cerca qué se estaba enseñando y los supuestos que se estaban formando.

Ceñirse a las normas: Jane y la señorita Jones

Mi querida amiga Jane me contó una experiencia que tuvo cuando tenía once años y

que le causó un dolor emocional hasta bien entrados los treinta. Jane tenía una profesora, la señorita Jones, que era muy peculiar sobre las normas de clase, y las utilizaba para motivar públicamente (o humillar) a sus estudiantes. Esta profesora leía las notas en voz alta y elogiaba o condenaba a los estudiantes delante de sus compañeros; también tenía como norma que todos los niños de la clase escribiesen su nombre completo en los exámenes. Si no lo hacían, los amenazaba con el suspenso.

Ajane le gustaba sacar buenas notas. Era una chica lista y se sentía bien con ella misma cuando destacaba en clase. También se sentía segura y cómoda con las normas, y había sido educada en una familia en la que la obediencia era importante. Pero estas dos personas se chocaron de frente cuando las expectativas de la señorita Jones se cruzaron con las necesidades de mi amiga y su deseo de destacar en la escuela.

Jane estudió mucho para un examen que iba a tener, pues quería sacar una nota perfecta. Cogió su examen con seguridad y lo entregó creyendo no tener ningún fallo. Como estaba tan emocionada ante su presumible éxito, se lo entregó a la señorita Jones sin escribir su

apellido completo (simplemente escribió su nombre y su primera inicial). Inocentemente, había roto las normas de la clase.

Al día siguiente, cuando Jane esperaba expectante el anuncio de su sobresaliente a toda la clase, recibió una horrible sorpresa al escuchar a la profesora anunciando su suspenso. La señorita Jones probablemente no se dio cuenta en su momento, pero acababa de dejarla hundida en el barro.

Jane me dijo: «Me esforcé mucho por reprimir las lágrimas para que nadie me viese. Me sentí despreciable y humillada delante de mis compañeros. Me había preparado mucho para el examen, y mi recompensa había quedado borrada por no haber puesto mi nombre completo. Sólo me había confundido en dos preguntas; habría conseguido un sobresaliente. Pero como no cumplí todas las expectativas de mi profesora, fui humillada y me sentí como un niña mala delante de toda la clase.»

La madre de Jane se enfadó al enterarse de lo sucedido y acudió a la escuela inmediatamente para emitir una queja. El director se implicó, pero la señorita Jones gestionó el problema defendiendo su política. Se sintió atacada y

respondió defendiendo suposición.

Lamentablemente, este intento de ayudar sólo originó más estrés. Jane decía: «¡Cómo me hubiera gustado que mi madre se hubiese mantenido al margen! La profesora estaba enfadada conmigo porque sus reglas habían sido cuestionadas públicamente, y tuve que tolerar su castigo silencioso; la presión era tan grande que era prácticamente insoportable.»

Aunque no podamos saber con seguridad qué pensaba o sentía la señorita Jones, podemos asumir unas cuantas posibilidades. En primer lugar, sabemos que la señorita Jones respondió a la crisis con un arrebato de estrés. Tal vez estuviese tan apenada por el asunto como Jane, y tal vez se hubiese enfrentado a sus propios sentimientos de falta de valía. Probablemente tuviese expectativas altas respecto a ella misma, y por eso aplicaba el mismo código a los estudiantes. Tal vez hubiese crecido en un entorno en el que las normas eran lo único que importaba.

Establecer estándares altos y mantenerlos no tiene nada de malo, pero atacar la valía personal de otra persona cuando no los cumpla no es saludable. Todos somos humanos; nadie es perfecto. Si nos sentimos despreciables en

alguna parte de nuestro interior, tal vez nunca lleguemos a estar a la altura. Además, el problema de Jane no era la norma: era la calumnia. Cuando los demás no cumplen nuestras expectativas, lo mejor que podemos hacer es tomar la decisión de entendernos y amarnos en vez de ponernos al ataque.

Desafortunadamente, Jane se sintió despreciable y extremadamente responsable durante años. Esta experiencia le hizo tomar importantes decisiones sobre ella y su mundo, que afectaron su vida y su familia durante mucho tiempo. En primer lugar, decidió que su opinión no importaba. A pesar de sus esfuerzos (y de los de su madre) por explicar su postura a la profesora, no fue escuchada ni valorada. En segundo lugar, decidió que las figuras con autoridad no la escucharían y, por ende, que no era suficientemente buena para ser escuchada. Y en tercer lugar, decidió que es mejor comerse el sapo y no quejarse, pues al hacerlo las cosas sólo habrían empeorado.

Debido a estas decisiones, Jane se pasó la vida temiendo los conflictos, intentando hacerlo todo bien, llena de miedo a no ser suficientemente válida para ser escuchada. Si no hubiese cambiado, le habría enseñado esto a

sus hijos y, con el tiempo, el patrón de respuesta se habría convertido en un patrón familiar disfuncional.

Esta historia es lamentable tanto para Jane como para la señorita Jones. Las expectativas de la profesora no se cumplieron, pero en vez de saltarse la norma y preocuparse de lo realmente importante, eligió calumniar a su alumna. Al no saber hacerlo mejor, Jane lo aceptó. Es probable que ambas se sintieran estresadas, apenadas y despreciables por la situación. Mi amiga sólo era una niña, lo que la hacía vulnerable a la actitud y opinión de su profesora, así que esta situación resultó particularmente perjudicial.

Patrones familiares: Spencer y Taylor

Otro ejemplo de este comportamiento dañino es el de Spencer, un cliente que había nacido en un hogar repleto de abusos físicos y verbales (su familia estaba llena de grandes calumniadores). A Spencer le habían golpeado fuerte en el trasero, le habían abofeteado y, en ocasiones, pataleado; también había padecido abusos verbales con sarcasmos y críticas excesivas. Su grupo familiar temía la

imperfección y, consecuentemente, criticaba a cualquiera que no fuese perfecto (en su opinión), especialmente a ellos mismos. Lanzar dardos verbales aquí y allá era algo habitual, y casi nunca elogiaban a los demás.

Casi todos los miembros de la familia de Spencer padecían depresión. En mi cliente se había arraigado una naturaleza criticona, que le hacía ser excesivamente sarcástico y sentencioso. Esto le hacía ser infeliz, y sus relaciones personales sufrían. Spencer acudió a mí con la esperanza de cambiar la forma en la que había aprendido a interactuar.

En una sesión de terapia, acudió a mi mente una imagen que me sugirió una analogía práctica: vi a personas reuniéndose en un invernadero cubierto con una lona negra. No entraba luz alguna, y las plantas estaban muertas. Sin embargo, todas las personas del interior admiraban los tallos muertos, con el convencimiento de que el invernadero era el mejor (mucho mejor que el de los demás). Todo el mundo temía marcharse, pues hacerlo implicaría admitir que todo estaba muerto y que realmente no había luz dentro.

Hice una similitud entre el sol que necesitan las plantas para florecer y el amor que necesitan

las personas y las relaciones para crecer; a veces nos convencemos de estar obteniendo afecto cuando no es así. Esto es habitual en familias y comunidades en las que prevalece el abuso. No siempre estamos dispuestos a ver que nuestras acciones (o las de nuestros líderes o familiares) son desagradables y potencialmente abusivas. Necesitamos tanto que alguien nos cuide y se relacione con nosotros que, en vez de enfrentarnos al dolor y al miedo, modificamos nuestra percepción del amor para encajarlo en los patrones disfuncionales.

Tras muchas sesiones, Spencer empezó a cambiar su instinto hacia la calumnia, pues se dio cuenta de que este patrón familiar de crítica sarcástica a los demás no era útil para nadie. Un día su hermano Taylor le hizo una visita; Taylor era muy delgado, y mi cliente había engordado unos cuantos kilos. Los dos se fueron a pescar y durante una conversación trivial el hermano de Spencer le lanzó un dardo diciendo: «Supongo que no podrías hacer nada si el lechero fuese gordo.» Aunque Taylor dijo el comentario en broma, dolió.

En su familia todo el mundo era delgado, y normalmente criticaban a las personas con

sobrepeso. Spencer se sintió fatal por haber engordado y empezó a cuestionarse su valor. A modo de defensa se pasó el resto de la visita intentando hacer comentarios igual de sarcásticos, rudos y ácidos. Golpeó a su hermano por todos los flancos, procurando rebajarle para poder sentirse mejor.

Cuando Taylor se marchó, Spencer vino a verme. Estaba entrando de nuevo en un estado depresivo, pues había vuelto a caer en el patrón insano de la familia. Cuando un hogar no puede fomentar una comunicación interpersonal buena, saludable y segura, las relaciones se oscurecen y fracasan, y con el tiempo se vuelven únicamente superficiales. En vez de hablar de lo que nos sucede realmente en nuestro interior, hablamos de temas menos arriesgados, como el tiempo y los deportes. Aunque Spencer quería a su hermano, la calumnia había tallado un hueco en su relación. De hecho, el vacío estaba presente en toda la familia e impedía que el resto de miembros del grupo se sintiesen amados y aceptados.

Elecciones vitales: dos parejas en el trabajo y el ocio

Carrie y Robert eran buenos amigos de Kate y Matt. Robert era cirujano; sus padres eran muy trabajadores, y su padre también era médico. Su familia le había enseñado que las personas buenas se esfuerzan mucho y contribuyen a la sociedad con diligencia. Robert asumía que si una persona se centraba en sí misma y no se esforzaba mucho, entonces no era buena gente.

Carrie, la mujer de Robert, había convivido con Kate en la universidad, y ambas eran muy buenas amigas. Los padres de Kate también eran muy trabajadores, y su padre también era médico. Ella había heredado mucho dinero de sus padres y les quería mucho, pero en realidad estaba resentida por todo el tiempo que su padre había pasado fuera de casa. Como consecuencia, Kate había tomado la decisión consciente de romper con este patrón familiar. Había decidido invertir más tiempo en divertirse y en vivir el presente, así que se alegró mucho al conocer a Matt, un hombre que compartía sus deseos.

Al principio, Kate y Matt no le gustaron nada a Robert. Durante varios años, cada vez que se producía un intercambio entre las parejas, Robert se iba hablando mal de ellos a su

espalda. Los consideraba irresponsables, infantiles y ridículos. Carrie discutía infructuosamente y defendía a sus amigos.

Finalmente, las dos parejas se fueron a pasar un fin de semana juntas. Como Robert había anticipado su frustración, se sorprendió al empezar a disfrutar de Kate y de Matt según pasaba el tiempo. Su divertido carácter era como un aliento de aire fresco para él, pues estaba cansado de trabajar demasiado. Al principio le costó mucho admitirlo, pero finalmente le dijo a Carrie: «¡Creo que Kate y Matt han sabido montárselo! Necesito aprender a jugar, a no trabajar tanto y a pasar más tiempo con mis hijos.»

El patrón familiar de Robert le había impedido aceptar a los amigos de su mujer y disfrutar de ellos durante mucho tiempo; el motivo era, simplemente, que nuestras opiniones de los demás muy a menudo están infundadas y se convierten en trabas que nos impiden disfrutar y aprender de esas otras personas. Cuando Robert se puso a aprender a equilibrar trabajo y ocio, Kate y Matt se convirtieron en sus modelos. Asimismo, las personas que no comparten nuestros valores casi siempre pueden ofrecernos nuevas ideas de

formas de ser. El hecho de que un patrón, creencia o comportamiento sea diferente, no significa que no sea bueno. Si todos fuésemos iguales, el mundo sería un lugar aburrido.

ENFRENTARSE A LOS MIEDOS QUE LEVANTAN EL MURO

Ya os he hablado de mi marido, Shane, y del muro que se había erigido pensando, en sintonía con su tradición familiar, que sólo podría conseguir lo que quería trabajando duro. Shane creía que si intentaba hacerlo de cualquier otra forma sólo fracasaría. He comentado también que a Shane le gustaba esa barrera; le hacía sentirse mejor que quienes no se esforzaban tanto como él.

¿Te das cuenta del ciclo? Funciona así: seguir el código, hablar mal de los que no se esfuerzan tanto, no llegar a ninguna parte, sentirse descorazonado, comprometerse de nuevo en trabajar duro y seguir el código familiar, etc. Cada creencia familiar destructiva esconde un miedo que distorsiona nuestras percepciones y nos impulsa a emitir juicios. Si observas con detenimiento las historias de Jane, Spencer y Robert, probablemente descubras lo

que les asustaba a cada uno.

Mi trabajo me ha permitido descubrir que sea cual sea el miedo (fracaso, desilusión, rechazo, abandono, etc.), generalmente se origina en el pasado. Heredamos muchos miedos de nuestros parientes, y éstos residen en lo más profundo de nuestro inconsciente. Si no los resolvemos en la infancia, siguen influyendo en nuestra percepción según crecemos. Estas ansiedades son, por tanto, responsables de gran parte de nuestros patrones inconscientes, los cuales pueden dictar la mayoría de nuestras elecciones, así como los caminos tomados por nuestros hijos tras recibir estas ideas.

Los miedos distorsionados terminan destruyendo las relaciones familiares; sin embargo, aunque resulte irónico, muchos nos anclamos en ellos porque creemos, erróneamente, que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. (¿Recuerdas el apego de Shane al muro?) En realidad, si nuestras creencias tienen su origen en las preocupaciones de alguien y van en contra del crecimiento y la felicidad, entonces están equivocadas. Debemos descubrir sus distorsiones para sanarlas; es la única forma de no sabotearnos.

Así que, ¿por qué participamos de la interesante paradoja de asumir que nuestro comportamiento nos ayuda cuando en realidad es lo que más nos perjudica? Porque reprimir nuestros miedos es la forma más natural de gestionarlos (al fin y al cabo, dan miedo). Preferimos agarrarnos a ellos fuertemente antes que enfrentarnos a sus raíces. De este modo, y sin saberlo, se nos ocurren modos creativos de esconder la verdad y de fingir que conseguimos lo que queremos. Esto explica que estos patrones sigan a nuestro alrededor durante tanto tiempo: no estamos dispuestos a conquistar el miedo que los crea.

Este era el caso de una mujer llamada Mary, que acudió a verme cuando le diagnosticaron trastorno bipolar. Tenía problemas económicos y matrimoniales, y no le gustaba ser madre.

Mary había sido educada en una familia que temía el rechazo, y de niña había experimentado algunos sutiles abusos. Había sido golpeada y abofeteada por desobedecer, como muchos niños de generaciones previas. Además, en ocasiones la habían culpado del estado emocional de los adultos de su vida (por ejemplo: «Si fueses obediente yo no estaría enfadada todo el tiempo»). Así que empezó a

infravalorarse desde muy pequeña y decidió que era mala e incapaz de infundir amor.

Como nadie le había enseñado a enfrentarse a sus emociones, a descubrirlas y gestionarlas, durante muchos años se aferró a los miedos de su familia. También tenía miedo al rechazo y culpaba a los demás de sus altibajos emocionales.

¿Acaso era Mary tan terrible como para no merecer cariño? No; en realidad era una niña normal que merecía amor y que aprendía a base de ensayo y error. Los niños que desobedecen no son *malos:* aprenden cometiendo errores, como los adultos. Mary sintió que habría necesitado más atención y cuidado de niña, pues al no tenerlo había fortalecido la idea equivocada sobre su valía.

Sus conclusiones le parecían lógicas, aunque dudo que eso fuera lo que sus padres querían que creyese. Yo conocía a los padres de Mary, y ellos creían que la querían mucho. Consideraban que lo habían hecho de la mejor forma posible, teniendo en cuenta las herramientas con las que contaban en su época. Ellos querían que ella creciese feliz y que triunfase en la vida.

Al igual que mi marido, Mary había levantado un muro de ladrillos basado en tradiciones familiares erróneas y en percepciones inexactas. Cuando finalmente empezó a desear la caída del muro, se tuvo que esforzar mucho para estar convencida. De hecho, se había acostumbrado al bloqueo.

Hacer de víctima

En cierto modo, Mary se estaba comportando como una víctima, cuando en realidad no necesitaba hacerlo. Se estaba aferrando a la creencia que le habían transmitido, al igual que la joven que le había quitado las puntas al jamón porque su madre y su abuela así lo habían hecho.

Es verdad que hasta cierto punto era una víctima, pero al aferrarse a su miedo al rechazo había elevado ese estatus. Mary había empezado a sentirse irresponsable del resultado de su vida. Como en lo más profundo de su ser tenía miedo a no valer nada y a no merecer amor, seguía reprimiendo su dolor, considerándose siempre la más dañada. Terminaba creando situaciones en las que se sentía mal consigo misma y en las que la

trataban mal; en otras palabras, sus miedos se hacían realidad.

Mary encontraba menos dificultades en mantener su muro que en enfrentarse a todo lo que tendría que sanar y cambiar para conseguir lo que más deseaba: ser feliz. Estaba más predispuesta a vivir con su dolor que a enfrentarse a él; era una víctima de sus propias creencias.

En nuestras sesiones hablamos de algunas cuestiones importantes. Las preguntas que le formulé podrían servirle a cualquiera que se erigiese en víctima de sus propias interpretaciones erróneas:

- ¿Puedes protegerte realmente del dolor viviendo en él para no reconocerlo? ¿Tiene lógica?
- ¿Serías más feliz si tu angustia disminuyese o desapareciese del todo?
- ¿No crees que sería mejor enfrentarte a tu dolor y sanarlo, en lugar de vivir con él a diario, arrastrándolo al futuro y arriesgándote a transmitirlo a las siguientes generaciones?

Mary respondió a estas preguntas en las

sesiones, y de pronto se dio cuenta de cuán ridículo era aferrarse al miedo. ¡El muro se vino abajo! Se dio cuenta de que los miedos y las opiniones negativas no le servían. Cuando descubrió la verdad, los dejó partir; en vez de generarle felicidad y éxito, el muro estaba impidiéndole conseguirlo. Encontró un nuevo camino para conseguir lo que quería: uno que funcionaba de verdad. Eligió curarse el dolor que surgía de forma natural cuando era honesta consigo misma. Se liberó del sufrimiento y sanó un patrón familiar disfuncional. Gracias a esto mejoraron muchas vidas.

Mary siguió en ese sendero durante varios años. Trabajó conscientemente y consiguió seguridad financiera a través de varias inversiones, convirtiéndose simultáneamente en una profesora y líder más efectiva. Lo más importante de todo es que se convirtió en una esposa y madre excepcional, pues aprendió a ser honesta, comunicativa, enriquecedora y cariñosa. Mary fue valiente y lista. Sanar nuestros miedos y opiniones es un desafío que puede dar miedo, pero siempre merece la pena.

DESCUBRIENDO CONFLICTOS

Además del muro de ladrillo que construimos con las tradiciones e interpretaciones erróneas, muchos solemos albergar pensamientos y comportamientos en conflicto. ¿Recuerdas a la familia Smith? Algunos Smith querían ganar más dinero, pero el sistema familiar no apoyaba el éxito económico. Inconscientemente, lo equiparaban a un comportamiento orgulloso o malo. Los familiares que querían dinero también necesitaban sentirse queridos y aceptados por sus parientes.

Si perteneciésemos a la familia Smith nos costaría aumentar significativamente nuestros ingresos, pues al hacerlo podríamos perder lo que más queremos: amor y aceptación. Pero, evidentemente, el nivel de ingresos realmente no tiene nada que ver con merecer, o no, cariño.

Cuando estamos en conflicto, nuestros procesos mentales invariablemente tienen miedos que nos impiden obtener lo que más queremos. Mi clienta Kim identificó conmigo algunos de sus miedos acerca de la abundancia económica, pues su objetivo era conseguir más dinero. Aunque se había esforzado mucho en librarse de cualquier creencia que le impidiese aumentar sus ingresos, su situación no

cambiaba.

En una sesión, le pedí que se visualizara entrando en un autobús repleto de gente, en el que cada pasajero representase una parte distinta de ella. Kim me describió una diversidad de personajes en el gentío, y luego le pregunté: «¿Hay alguien ahí que no te ayude a generar más riqueza?»

Enseguida me contestó que vio mentalmente a tres personas poniéndose de pie para protestar contra su objetivo. Le pedí que convocase a esas partes de sí misma y que les pidiese explicaciones sobre sus objeciones. Escuchó cada respuesta y me contó lo que había observado: había oído que una parte de ella declaraba: «Hacer dinero es malo», y otra decía: «No eres lo suficientemente buena para hacer dinero.» El tercer aspecto dijo: «No quiero más dinero porque eso significa trabajar más, y estoy cansada de trabajar.»

Estas tres visiones de su objetivo me permitieron ver inmediatamente el conflicto de Kim. Seguí haciéndole preguntas sobre la visualización para descubrir más cosas de sus miedos. En primer lugar, la parte de ella que consideraba que tener dinero era malo temía dejar de ser aceptada por los demás si se volvía

rica. Sugerí a Kim lo que yo considero verdad: *Siempre y cuando nos aceptemos nosotros mismos, no importa que los demás no nos acepten. Si nos aceptamos, los demás también lo harán* . Al fin y al cabo es la ley de la cosecha; recoges lo que siembras.

Luego pregunté al aspecto de Kim, que no se consideraba lo suficientemente bueno para experimentar abundancia, por qué se sentía así, y mediante la contemplación llegué a comprender que se sentía despreciable. No tenía tanto dinero como quería, así que se consideraba un fracaso y se infravaloraba respecto a los demás. Se trataba de una paradoja total: una parte de Kim estaba dispuesta a recibir lo que, según ella, podría ayudarle a sentirse mejor consigo misma. Una vez más, le indiqué que lo importante no es lo que los demás piensen de nosotros, sino sólo lo que pensamos nosotros mismos.

Nos ocupamos de todas las críticas que aparentemente se hacía mi clienta, y al hacerlo descubrió que estaba frustrada y que era bastante criticona. Traté de conseguir que se aceptase y que observase sus muchos logros para librarse de toda esa culpa. Le transmití que si se quería y se deshacía de todos sus

pensamientos duros, tal vez se sintiese lo suficientemente bien y estuviese más capacitada para crear lo que deseaba.

Por último, hablé con Kim del aspecto suyo que no quería trabajar y que prefería divertirse más. Le sugerí que hiciese la promesa de aportar más equilibrio a su vida encontrando tiempo para el ocio todos los días. A su vez, la animé a colaborar con ella misma para conseguir más dinero. Le expliqué que, si se lo permitía, tendría más tiempo para disfrutar de ella misma, para irse de vacaciones e incluso para pagar a otras personas que pudiesen ayudarle con su carga de trabajo cuando fuese necesario.

Estar en conflicto es habitual, y casi todo el mundo lo experimenta. Cuando no tenemos lo que queremos, en cierta forma no estamos seguros de lo que queremos. Como dice el refrán: «Si siempre haces lo de siempre, siempre conseguirás lo mismo.» Si nos cuesta satisfacer nuestras necesidades, para poder crear una realidad diferente algo de nosotros tendrá que cambiar (probablemente un proceso mental o una creencia regida por el miedo).

Tras trabajar conmigo, Kim comprendió que vinculaba su autoestima directamente al

esfuerzo y al dinero conseguido. Recordó que de niña la felicitaban cuando se esforzaba mucho, aunque una parte de este patrón se debía a una decisión propia, pues ella se sentía mejor consigo misma cuando se empleaba al máximo. Trabajar duro está bien, pero tener poco tiempo libre no es saludable; todas las cosas necesitan un equilibrio.

La asociación entre su capacidad de hacer cosas y su autoestima no tenía su origen en Kim; sus dos progenitores apoyaban esta creencia. Tanto su madre como su padre habían tenido dificultades para reservarse tiempo libre, y cuando lo hacían temían estar haciendo algo mal (ser «malos» por relajarse).

Cuando los sistemas de creencias familiares nos impulsan a vincular nuestra valía individual a una determinada característica, el efecto siempre es negativo. Nos volvemos locos criticándonos, y esto se traduce en críticas a los demás. Si nos consideramos un fracaso por no ganar mucho dinero, por ejemplo, también veremos a los demás como fracasados si no son ricos. Nuestras opiniones nos convierten en críticos, y esto puede reforzar una creencia negativa, e incluso influir en la autoestima de un ser querido. Entonces nos vemos atrapados

en un ciclo de calumnias que puede ser muy perjudicial para nuestra sensación de bienestar.

Aprender a descubrir los conflictos

A veces, los demás nos reflejan juicios que nos hacemos de nosotros mismos. Esto suele ocurrir cuando dos personas comparten la misma creencia negativa. Imagina que Dan y Steve son socios y que ambos comparten la creencia negativa de que *para triunfar hay que tener dinero* . Dan no gana tanto como Steve, y como tiene esta creencia se siente menos triunfador y le cuesta sentirse valorado en presencia de Dan.

Supón que Steve ganase mucho dinero y también hubiese vinculado su autoestima a sus ingresos. Cuando está con Dan, los mensajes que ambos se lanzan (tanto verbales como no verbales) son de crítica. Dan está resentido con Steve porque se siente «menos» y Steve es crítico porque juzga a Dan y tal vez tema ser como él.

Como consecuencia, su relación será incómoda. Ambos pulsarán botones emocionales en el otro de forma regular. Dan

podría asociarse con personas que ganasen mucho dinero para no sentirse mal con ellas, pero como Steve piensa lo mismo que él, le devuelve el reflejo de sus opiniones. Es probable que Steve tampoco se sienta bien en esas ocasiones. Como ambos mantienen esta idea negativa, a los dos les cuesta mostrarse amables a nivel de socios o amigos.

Casi siempre nos cuesta menos detectar las opiniones negativas en los demás que en nosotros mismos. Por eso, si alguien nos «saca de quicio» con sus opiniones, haríamos bien en observarlas detenidamente para ver si están reflejándonos un juicio parecido o un supuesto negativo.

Los pensamientos críticos fluyen muy a menudo por nuestra mente de forma casi inconsciente. Tal vez juzguemos cómo educan a sus hijos nuestros amigos, vecinos o seres queridos, cómo cuidan su jardín, cómo se gastan el dinero, cómo se comunican, cómo limpian sus hogares, cómo cuidan a su familia, etc. Si prestamos atención a cómo evaluamos a los demás (y a cómo los ven nuestros familiares), podremos empezar a comprender nuestras creencias y temores negativos y cómo nos influyen.

A veces juzgamos a los demás porque creemos que así nos sentiremos mejor sobre nosotros mismos. De hecho, cada vez que sacamos conclusiones rápidas de alguien, nos convertimos en víctimas del mismo juicio, y podemos autodegradarnos y llenarnos la vida de críticas. Estos pensamientos reflejan nuestros temores y sustentan nuestras convicciones negativas. Si seguimos sin identificarlos, nos costarán amor y autoaceptación. Sin estos dos sentimientos clave, no podremos progresar para cuidarnos los unos a los otros y no tendremos la capacidad de cambiar nuestras circunstancias para conseguir más de lo que queremos.

Las buenas noticias son que, una vez descubiertos, nuestros juicios y temores pueden ayudarnos a comprender los requisitos que nos autoplanteamos; pueden ayudarnos a descubrir el aspecto que tenemos en conflicto. Y cuando sanamos los asuntos conflictivos de nuestra agenda, podemos conseguir nuestros objetivos con más eficacia.

Asuntos conflictivos en el matrimonio

Según los expertos contemporáneos en

relaciones matrimoniales, inconscientemente atraemos parejas cuyos patrones de comportamiento y de pensamiento encajan a la perfección con nuestras heridas de la infancia. Intentando sanar a nuestro niño interior herido, tendemos a buscar individuos que se comporten como las primeras personas que nos cuidaron. Uno de estos expertos, el doctor Harville Hendrix, diserta sobre este asunto en su libro *Getting the love you want* . Expone que el otro escenario es casarse con alguien que nos refleja una parte perdida de nosotros.

Esto nos permite ver que para sanar nuestro matrimonio debemos tener en cuenta nuestras experiencias familiares, para librarnos de cualquier patrón disfuncional existente en ellas. Durante un breve periodo de tiempo, trabajé con una mujer llamada Jean que estaba muy enfadada con su marido. Le describía como alguien con carácter, poderoso, enfadado y controlador, mientras que ella se describía como una persona de trato fácil, flexible, amable y dulce.

Nuestra conversación nos llevó a su infancia, y descubrió que en ella había tomado una importante decisión. Jean había vivido en una familia en la que enfadarse estaba mal, así que

ella había decidido que una buena persona evita los conflictos. Esforzándose por conseguir la aprobación de sus seres queridos, obedecía a la voluntad de los demás y se guardaba sus opiniones. También temía expresar enfado y compartir sus pensamientos. Había decidido bloquear una parte muy poderosa de ella misma desde muy pequeña.

Al recordar su crucial decisión, Jean empezó a comprender cómo y por qué había terminado con un marido agresivo y con carácter. Ella había enterrado en su interior una niña que era justo como él, y su comportamiento no era más que un reflejo de esa niña. Había llegado el momento de que Jean se viese: hasta sus partes escondidas. Hablamos de su necesidad de equilibrarse más, y Jean se dio cuenta de que hay situaciones apropiadas para defender lo que uno quiere, aunque sea a costa de no preservar la paz.

Por difícil que parezca, en realidad el marido de Jean fue un gran maestro para ella. Cuando Jean empezó a apreciar sus puntos fuertes y a sentirse agradecida por las lecciones que aprendía de él, comenzó a experimentar un cambio en ella y en su matrimonio.

Como mencioné anteriormente, la culpa es el

proceso de desplazar el centro de atención de nosotros mismos a otra persona. Cuando proyectamos culpa y no nos responsabilizamos de nuestra parte en nuestras relaciones, en esencia perdemos el poder de crear nuestra vida tal y como queramos que sea. Nos convertimos en víctimas de aquellos que nos han herido u ofendido, y nos quedamos sin apenas poder. Yo opino que la mayoría de los matrimonios podrían sobrevivir si cada miembro de la pareja estuviese dispuesto a mirar en su interior con profundidad. Sin embargo, para hacerlo de verdad, el juego de la culpa debería detenerse.

Un engaño común que destruye a las parejas es creer que el otro es el responsable de nuestra felicidad. Como por naturaleza todas las personas de este planeta son algo imperfectas y no son capaces de amar incondicionalmente, nadie podría satisfacer totalmente nuestras necesidades, aunque lo intentase. Estas elevadas expectativas son irreales e inalcanzables y conducen a la frustración.

Cuando la gente empieza a sanarse y a modificar los patrones familiares, a menudo se ve tentada a abandonar al cónyuge o a dejar su relación. Aunque en ocasiones sea necesario, muchas veces no es así. Uno de los mitos del

divorcio es creer que al dejar el matrimonio las circunstancias se volverán más favorables. Muchas de las personas que se separan de su cónyuge tienen grandes esperanzas de terminar encontrando un compañero perfecto, pero las estadísticas muestran que la tasa de divorcio en los segundos matrimonios es aún mayor que en las primeras nupcias [2] . Las probabilidades de repetir el patrón de la separación van incrementándose con cada divorcio.

El psicólogo Carl Gustav Jung decía: «El matrimonio casi nunca se desarrolla como una relación individual suave y sin crisis, o tal vez nunca; no hay forma de alcanzar la conciencia sin dolor.»

El matrimonio es una unión que junta a dos personas y nos posibilita de un modo espléndido la experiencia (con dureza o suavidad) de completarnos. En el trabajo de sanación de parejas en deterioro, la comprensión de los patrones familiares existentes en ambas partes resulta clave. Como cambiar lo que no se conoce es prácticamente imposible, los matrimonios tal vez no puedan arreglarse sin comprender mejor las convenciones subyacentes que puedan estar causando el desmoronamiento de la relación.

La auténtica alegría se consigue al sentirnos completos, y una relación sana resulta, primero, de la consecución del bienestar individual. Si se considera la posibilidad del divorcio, antes de conducir la mirada a nuestro cónyuge debemos mirarnos a nosotros mismos para sanarnos. Si conseguimos comprender claramente nuestras intenciones inconscientes y nuestras delicadas necesidades personales, podremos conseguir mejor lo que queremos. Cuando no estamos seguros de lo que queremos, crear estabilidad resulta más difícil, como cuando tenemos relaciones conflictivas por miedos subyacentes que aprendimos durante la infancia en nuestro hogar. Es posible que muchas de las ansiedades residan en nuestras percepciones, y si no estamos dispuestos a mirarlas de cerca pueden llegar a costarnos el éxito de una pareja íntima.

El proceso

1. Si detectas lo que tu familia valora o deja de valorar, obtendrás más información sobre tus creencias limitadas y tus patrones heredados. Cuando seas más consciente de la conexión entre tus opiniones y tus valores, aumentará tu capacidad de «escu

char entre líneas», así como la de oír los mensajes subyacentes que envías a los demás y que tu familia te envía a ti.

Para comenzar el proceso, hazte las siguientes preguntas: *¿ Qué es lo que juzgo en los demás? ¿Juzgo su aspecto, su forma de vestir, su clase de hogar, el tipo de trabajo que tienen, su nivel de educación, suposición social, su religión, etc?* Haz una lista, por escrito, de las opiniones privadas que tengas de las personas con las que te relacionas; y sé sincero. Normalmente no nos gusta admitir los pensamientos críticos que se deslizan por nuestra mente, pero si eres honesto podrás experimentar grandes avances en la sanación de tu historia familiar.

2. Después de elaborar la lista de opiniones, escribe de dónde procede tu forma de pensar así. ¿Acaso tu padre, madre, abuelos u otros parientes compartían las mismas creencias? Si así fuera, apunta dónde aprendiste ese comportamiento.

   Si sientes que estos pensamientos se originaron en ti mismo, hazte esta pregunta: *¿Cuándo, dónde y por qué decidí apoyar estos puntos de vista?* Tal vez

decidieras, de niño, que las personas gordas son malas y que las delgadas son buenas, o que tener dinero es bueno o malo. Tómate el tiempo que necesites para explorar mentalmente estas decisiones, y después hazte esta pregunta: *¿ Tomé esta decisión sintiéndome en ese momento inseguro o despreciable?* Si así fuera, apunta qué era lo que más temías de ti cuando tomaste esa decisión.

3. Vuelve a la lista de creencias familiares que iniciaste en el proceso del final del último capítulo. Añade cualquier creencia nueva que hayas identificado en tus respuestas a las dos preguntas anteriores.
4. Ahora repasa la lista completa de creencias familiares limitadas y pregúntate si todas se originaron debido a un miedo. Aquí tienes un ejemplo: pongamos que tu madre se sintió rechazada por su padre y que asumió ese rechazo porque tenía sobrepeso. Como consecuencia, se obsesionó con estar delgada y te enseñó que las personas buenas son delgadas y las malas gordas. Así que tú comenzaste a enjuiciar a las personas con sobrepeso.
   En este ejemplo, el origen de tus juicios

habría sido el miedo al rechazo de tu madre. Aunque ella te enseñase a preocuparte de no tener sobrepeso, el miedo real y subyacente era a no ser querido. Esta creencia puede generar la ilusión de creer que para ser aceptado hay que estar delgado. Si descubrimos los miedos que se ocultan tras nuestros juicios, podremos sacar a la luz este tipo de engaños, así que escribe lo que descubras.

Capítulo tres

Paso 3:
Superar El día de la marmota

LA PELÍCULA *El día de la marmota* *, interpretada por el actor Bill Murray, describe la vida de un hombre que se despierta para volver a experimentar el mismo día una y otra vez. Al principio le frustra tener exactamente las mismas experiencias a las mismas horas. Con el tiempo, sin embargo, perfecciona el día y aprende las lecciones que le permiten avanzar. Al final de la película, el personaje de Bill Murray está más que agradecido por la información que ha obtenido al esforzarse por avanzar.

Para liberar aspectos nuestros debemos expandir la conciencia y comprender algo

nuevo. Cuando no lo hacemos, vivimos nuestras propias versiones de *El día de la marmota* (y nuestra familia también). Si la fórmula del cambio es tan fácil —*aprender la lección* —, entonces, ¿por qué es tan difícil transformar nuestra vida? ¿Por qué no buscamos información, tratando de descubrir algo más de nosotros, disponiéndonos a mirar en lo profundo de nuestra conciencia para poder crear algo nuevo? ¿Por qué la mayoría vivimos nuestra propia versión de una antigua reposición de televisión y parece que nunca salimos del mismo episodio?

La principal razón, posiblemente, sea que el cambio no suele ser cómodo. Implica abandonar nuestros espacios emocionales seguros, sanar nuestros miedos y liberar el sufrimiento (que suele ser nuestra mayor preocupación). Para buscar en nuestro corazón, o hacernos conscientes, debemos comprender lo que nos asusta, mirar hacia el pasado y sentir nuestro dolor. Carl Jung dijo en una ocasión: «El crecimiento de la mente es la expansión del rango de conciencia y […] cada paso de avance ha representado un logro de lo más doloroso y laborioso.»

Kathryn Black, la autora de *Mothering*

without a map , escribe: «El examen de nuestra historia tal vez requiera una inmersión en aguas oscuras, pero al explorar esas aguas […] podemos dejarlas atrás, así como el miedo que nos despiertan» [1] .

Muchas veces sabemos que tenemos que cambiar algo, pero no tenemos ni idea *qué* tenemos que hacer, y entonces nos asustamos porque nos sentimos confundidos. Así que creamos resistencia al cambio. Sin embargo, cuando no cambiamos nada acabamos en un escenario del tipo de *El día de la marmota* , pues vuelve a repetirse el ciclo del miedo y la resistencia. Para romperlo, debemos tener fe en que el dolor pase y sea temporal.

El tercer paso del proceso de sanación, que es el tema de este capítulo, te ayudará a desarrollar esa fe. También puede ser la parte que requiera más esfuerzo, pues implica realizar cuatro movimientos arriesgados:

- Salir de tu zona de confort y enfrentarte a tus miedos.
- Esforzarte por descubrir cualquier necesidad insatisfecha o cualquier inseguridad emocional que te ponga freno, y sanarla mirando en tu interior.

- Comprometerte a dejar de engañarte y de manipular las situaciones.
- Luchar contra la urgencia de tener siempre el control y sustituir esa tendencia con confianza (en ti).

SALIR DE TU ZONA DE CONFORT

Claude Bernard, psicólogo del siglo XIX , dijo en una ocasión: «El hombre no puede aprender nada a no ser que vaya de lo conocido a lo desconocido.» En otras palabras, el crecimiento exige que vayamos más allá de nuestras zonas de confort. Hace pocos años, un amigo me contó una historia que sirve para ilustrar este punto. No sé si los hechos son reales ni dónde se originó el cuento, pero su significado es fantástico:

> Durante la Segunda Guerra Mundial apresaron a un hombre y le metieron en un campo de concentración. Este hombre violó una de las reglas y fue llevado a un oficial para ser castigado por su acción. El oficial señaló una puerta negra, y dijo: «Tienes dos opciones. Puedes atravesar la puerta de la izquierda y ver qué hay al otro lado,

> o puedes quedarte ahí frente al pelotón de fusilamiento.»
>
> El prisionero eligió ponerse delante del pelotón de fusilamiento. Le dispararon y murió.
>
> Un guardia que estaba junto al oficial le preguntó: «¿Qué hay detrás de la puerta negra?»
>
> El oficial respondió: «Libertad». Hubo un momento de silencio. Luego prosiguió: «Si alguien tiene el coraje de enfrentarse a lo desconocido, merece su libertad.» También comentó que todos los que se habían visto ante esa elección habían elegido el pelotón de fusilamiento.

¿Por qué será que lo conocido parece mucho más seguro que lo desconocido? La puerta negra, para mí, significa enfrentarnos a lo que nos da más miedo. Para muchos de nosotros, salir de nuestra zona de confort significa atravesar un portal así. Como la libertad es lo que todos queremos naturalmente, dar esos pasos inciertos es un requisito para conseguir el tipo de felicidad que buscamos.

Aprender a no resistirse

Las experiencias de la vida a menudo nos obligan a salir de nuestros patrones familiares (o zonas de confort) y a atravesar la puerta negra. Cuando esto sucede, tenemos dos opciones: podemos resistirnos o avanzar sin mirar atrás. Yo he aprendido que cuando las circunstancias nos presionan a cambiar, poner obstáculos siempre resulta más doloroso.

Esta verdad se ilustra con una sencilla batalla que tuve con mi hijo hace unos años. Una tarde llegó con una pequeña astilla en la mano, así que cogí las pinzas y empecé a explicarle que teníamos que sacar la astilla. Estaba aterrado. Me pasé una media hora intentando infructuosamente que se sentase quieto, y al final lo sujete y se la saqué.

Su terror producía cantidades extraordinarias de resistencia a una experiencia pequeña e insignificante. El asunto podría haberse gestionado fácilmente; sin embargo, como su miedo generaba resistencia, que le produjo dolor y trauma, lo que hubiera sido un instante aparentemente insignificante se convirtió en un drama. Eso es lo que sucede con los patrones familiares que alimentamos y que no queremos cambiar. Cuando intentamos apartarnos de lo inevitable porque tememos la incomodidad,

experimentamos una enorme angustia.

Tal vez lo más importante que debamos entender sea que nuestros comportamientos disfuncionales suelen formar parte de nuestras zonas de confort familiares. A veces estamos tan acostumbrados a rutinas desagradables, que luchamos por mantenerlas simplemente porque las conocemos muy bien. Tendemos a elegir el dolor porque conocemos sus parámetros, como el hombre que se enfrentó al pelotón de fusilamiento. Tememos que lo desconocido sea peor, así que nos quedamos atrapados en situaciones negativas y nos resistimos a alterarlas porque, en realidad, lo incómodo es cómodo; ¡una paradoja total!

De hecho, algunas personas no se sienten cómodas cuando tienen lo que quieren, pues no están acostumbradas a la maravillosa sensación de una dicha abundante. Si verdaderamente anhelamos cumplir nuestros sueños, debemos tener en cuenta que tenemos que movernos más allá de nuestras zonas de confort.

Busca el confort en tu historia

Curiosamente, si estás a punto de empujar

los límites de tu zona de confort y de embarcarte en el proceso de sanación, un buen sitio para comenzar es el trabajo de la historia familiar. Ya has aprendido que los comportamientos negativos suelen surgir de tradiciones familiares, así que los comportamientos positivos también tienen un origen similar. Estudiar tu pasado para promover el cambio puede resultar doloroso, pero también sanador. El simple trabajo de explorar el pasado consuela a muchas personas, que utilizan entonces esa sensación para salir de ciclos peligrosos y negativos.

Conocer tu historia familiar te ayudará a relacionarte con tu familia y a entender cómo has llegado a ser lo que eres, y esto sirve para que el grupo sane colectivamente. Por esta razón, esta exploración es un medio poderoso e importante para unir las generaciones del pasado a las del presente y el futuro.

Los participantes de ese trabajo experimentan gran satisfacción y alegría al descubrir nombres e historias de sus predecesores. Algunos se encuentran un antepasado famoso, y muchos descubren historias de privaciones. Al saber más de nuestros antepasados, nuestro corazón se acerca

a ellos naturalmente y sentimos más la pertenencia. Muchas personas dicen que crecen espiritualmente al considerar la posibilidad de la vida tras la muerte y de poder relacionarse con sus seres queridos en el otro lado. Este vínculo es el tipo de bendición que normalmente queremos buscar; aunque tengamos que salir de nuestra zona de confort y realizar unos cuantos cambios antes de poder sanar y empezar a ser un reflejo de nuestra historia familiar positiva en vez de la negativa.

DESCUBRIR NECESIDADES INSATISFECHAS E INSEGURIDADES EMOCIONALES Y SANARLAS A TRAVÉS DEL SERVICIO

Una mañana recibí la llamada de una clienta que tenía problemas matrimoniales. Tras hablar durante unos minutos, llegamos de nuevo a una conclusión anterior: su relación no satisfacía sus necesidades. Después tuve otras cuantas conversaciones con ella sobre el mismo tema, y con el paso del tiempo se hizo evidente un denominador común: todos tenemos necesidades insatisfechas, al igual que nuestras familias.

Nuestros requisitos físicos son obvios:

comida, ropa y refugio. Necesitamos que nos cuiden cuando estamos enfermos y que nos alimenten cuando somos niños, pero también tenemos una parte emocional y espiritual. Muchas personas acaban en terapias, viven deprimidas o con una disfunción caótica (más o menos como en *El día de la marmota)* hasta que finalmente empiezan a reconocer el poderoso papel de las necesidades emocionales insatisfechas y se ponen a trabajar para vencerlas. Incluso las personas educadas en hogares ideales probablemente habrán experimentado situaciones donde su nutrición no fue perfecta.

Cuando ayudo a mis clientes a descubrir sus necesidades insatisfechas, normalmente les sugiero que piensen en ellos como si fuesen niños pequeños y que luego se pregunten: *¿Qué decidió mi niño interior sobre mí y sobre mi mundo al ver que mis necesidades no se satisfacían?*

Los clientes que han respondido a esta pregunta siempre han elaborado una lista de creencias que definen sus problemas principales, que nos ayudan a ver muchos de los patrones de pensamiento de su familia. Aquí tienes sólo unas cuantas respuestas de las que

he escuchado:

1. Sean, un hombre que había crecido en una familia con un historial de abuso, contestó: «No soy un buen chico. Hay algo malo en mí. No soy capaz de conseguir lo que quiero. Me odio.» Sean experimentaba problemas para demostrar su valía en el trabajo y para dar y recibir amor en sus relaciones.
2. Margaret, una mujer educada por padres divorciados, respondió: «Siento como si fuera a morirme, como si no hubiese sitio para ser escuchada o para ser importante. Me siento desprovista de amor y de poder. Siento como si todo lo que va mal fuese por mi culpa.» Margaret sufría de depresión.
3. Joan, una mujer religiosa educada en un hogar ideal, sorprendentemente respondió: «Decidí que no soy lo suficientemente buena. Me siento abandonada, sola, como si tuviese que hacerlo todo yo. Siento que nadie me quiere porque no soy perfecta.» Joan estaba divorciada y vivía sola. Durante toda su vida había tenido que luchar contra un patrón de perfeccionismo.

4. Tom, un hombre educado por una familia trabajadora de clase media, dijo: «Yo decidí que tenía que trabajar para satisfacer mis necesidades. Creía que cuanto más trabajase, mejor estaría. Pero entonces mi padre me dijo un día que daba igual cuánto trabajase, pues nunca habría dinero suficiente para satisfacer mis necesidades. Como consecuencia, decidí que nunca tendría éxito, independientemente de lo que hiciese.» Este comentario constituía una información poderosa. Durante toda su vida, Tom había experimentado tremendas dificultades en el camino a la libertad económica y a los logros elevados.

   Era un hombre que se había esforzado increíblemente para triunfar en el trabajo y, desafortunadamente, tendía a fracasar una y otra vez. Me dio una anécdota tras otra de cuánto se esforzaba y de cómo, a pesar de sus increíbles esfuerzos, no le quedaba un penique, ni qué decir del reconocimiento o el éxito. Era un resultado directo de las creencias que se había formado en la niñez. El padre de Tom creía lo que le había enseñado a su hijo, y su abuelo pensaba igual. Se trataba de un

patrón disfuncional de pensamiento familiar.

Como Tom, Joan, Margaret y Sean, si descubrimos nuestras necesidades insatisfechas y luego nos deshacemos de las creencias básicas resultantes, podremos conseguir más de lo que queremos. En el caso de Tom, así consiguió romper un patrón familiar negativo.

Superando las inseguridades emocionales del pasado

Otras personas necesitan enfrentarse a sus inseguridades emocionales para poder romper sus patrones familiares negativos. En una ocasión, tuve un cliente fuerte y rudo llamado Oliver que venía a verme de mala gana. En primer lugar, no quería que nadie supiese que estaba recibiendo ayuda de un terapeuta. También estaba aterrado de su pasado, aunque no iba a admitirlo jamás.

Inconscientemente, temía que las visitas que me hacía le llevasen de nuevo a la fuente de sus problemas, y no quería ir ahí. Quería demostrar que podía cambiar solo, sin examinar su pasado. Estaba convencido de que su sistema

de creencias era adecuado y que no necesitaba descubrir ni resolver nada.

De niño, Oliver había experimentado negligencia y abusos por parte de su madre. Como es habitual en los niños, cuando no era más que un crío decidió que debía de ser malo (si no, su madre sería más amorosa con él). Como suponía que no era un niño bueno, se sentía rechazado; no sólo por su madre, sino por su niño pequeño interior. Era incapaz de quererse.

De un modo inconsciente, Oliver temía descubrir esta herida infantil. Proyectaba un aura poderosa de adulto, de «mejor que», pero su niño interior se sentía pequeño y malo. No quería que nadie viese lo terrible que era, así que protegía esta herida evitando reconocerla y cubriéndose con una cáscara dura.

Aunque era un hombre poderoso, sus relaciones eran insanas. Era crítico, intimidante y frío (encerrado en una constante batalla para que los demás viesen lo poderoso y bueno que era). Oliver era controlador, y le costaba mucho mostrar amor a su esposa e hijos. Interiormente se sentía fuera de control y estaba deprimido, pero no quería admitirlo.

Tratando de protegerse, Oliver enterró su dolor y olvidó conscientemente gran parte de su juventud. Los demás no se daban cuenta de que estaba dolido; ni siquiera él había reconocido la profundidad de su sufrimiento hasta que su vida se volvió tan disfuncional y caótica que le obligó a reconocer que tenía un problema. Vivía su propio *día de la marmota* , y repetía sus patrones negativos hasta que le sobrevino una crisis: su mujer le amenazó con el divorcio. Ésta fue su motivación para considerar la posibilidad de realizar cambios.

En todas nuestras sesiones, Oliver hurgaba reticentemente en su pasado y examinaba viejas sensaciones, ideas y creencias. Necesitó varios años de citas esporádicas para poder iniciar una metamorfosis, pero cuando lo hizo la transformación en él (y en su familia) fue profunda. A través del proceso de sanar el pasado, Oliver creó una vida nueva. Liberó a un niño interior pequeño, y finalmente se dio el amor y la aceptación que necesitaba y merecía. Cuando su autocuidado y felicidad se extendieron, se convirtió en un padre amoroso, en un marido compasivo y en un líder más considerado y eficaz en el trabajo.

Como Oliver, muchos nos sentimos cómodos

en nuestros escenarios de *El día de la marmota* hasta que nuestros seres queridos nos obligan a ver las cosas de otra forma. La incomodidad de nuestra vida actual es conocida y fiable, independientemente de lo disfuncional que pueda ser. Es frecuente que tanto nosotros mismos como las personas que queremos prefiramos no cambiar.

Además, muchos sabemos que al sanarnos y sanar nuestras historias familiares las cosas generalmente empeoran antes de mejorar. Estos altibajos emocionales pueden ser difíciles de gestionar. Es como limpiar los armarios de casa: lo sacamos todo fuera, generamos un follón y a veces pasan días hasta que somos capaces de volver a tener la habitación ordenada. Sin embargo, cuando terminamos el orden es mayor que antes. Del mismo modo, romper esquemas casi siempre forma parte del proceso de limpieza emocional.

Aquí tienes otra forma de pensar en este difícil viaje: hace muchos años, justo después de las vacaciones de Semana Santa, detectamos un olor terrible en la habitación de mi hija. Tras limpiar por todos los rincones, lavar la ropa de cama y las paredes, y echar casi un bote entero de Lysol por todas partes, me resigné a la idea

de que debía de haber un ratón muerto en la pared o en el ático que cubría su habitación. Pero antes de que mi marido empezase a demoler cartón piedra, decidí revisar las cosas de mi hija por última vez. Cuando abrí el bolsillo lateral de una vieja mochila oculta en la parte trasera de su armario, encontré al culpable: ¡huevos de Pascua podridos! Esta monada de niña no tenía ni idea de que los huevos se ponían malos. Quería guardar sus preciosos tesoros para siempre, así que los había escondido a salvo en un oculto lugar secreto.

Si no te acuerdas, te lo recordaré: el olor de un huevo podrido es horrible. No hay ambientador, incienso ni popurrí capaz de eliminar ese olor (y eso mismo es lo que sucede con nuestras creencias disfuncionales y limitantes). Tal vez estén ocultas inocentemente en las «mochilas» emocionales de nuestro inconsciente. ¿Cómo supe que tenía que buscar algo putrefacto en la habitación de mi hija? Por el incómodo olor. ¿Cómo sabemos que debemos buscar procesos y supuestos podridos que apestan nuestra vida? Por nuestra incómoda realidad.

Cuando no limpiamos nuestros armarios

emocionales y no somos honestos con nosotros mismos sobre nuestras emociones, nuestros asuntos podridos pueden influir incómodamente en las vidas de los demás. Nuestra indisposición a cambiar puede terminar en divorcio, en el fracaso de una relación, en abuso, negligencia, alcoholismo, infidelidad, etc. Cuando dejamos sin resolver creencias básicas de falta de valía, naturalmente tendemos a centrarnos en nosotros. Si nos enfocamos en sanar nuestro corazón y en arreglar nuestros líos, nuestra honesta mirada al interior podrá ser útil y productiva. Al arreglar nuestros sentimientos básicos con amor, nos tenemos más cariño (que nos purifica la vida y nos otorga la capacidad de amar y de servir a los demás).

El poder del servicio

Albert Einstein dijo en una ocasión: «Sólo merece la pena vivir la vida por los demás.» Cuando te hayas trabajado (sanando tus enfermedades emocionales y descubriendo tus necesidades insatisfechas), la forma más rápida de avanzar y de encontrarte más feliz es ocuparse de los demás. El contento suele ser

proporcional al servicio que ofrecemos gratuitamente; mucha gente defiende que el camino a la felicidad pasa por actos desinteresados de amabilidad y amor. Mi marido (y muchos otros) ha descubierto que cuando experimenta problemas de baja estima, realizar un acto de servicio le cambia el humor positivamente, y su autoestima crece. Y no se queda ahí la cosa; también ha descubierto que cuando ofrece una ayuda amorosa a los demás, muchos de los problemas que le pesaban mentalmente se resuelven de forma instantánea.

Cuando nuestras vidas son demasiado disfuncionales, dar nos resulta más difícil, pero cuando sanamos tenemos más oportunidades de alentar y ayudar a los que lo necesitan. Ayudar a los demás y alentarlos requiere, a menudo, que nos situemos en un nivel superior (para estar más fuertes y estables y poder ayudar a nuestros vecinos, familia o amigos cuando tengan problemas).

Al dejar de centrarnos en nosotros descubrimos milagrosamente que nuestras necesidades están satisfechas. Es otra de las paradojas del universo: al mirar hacia fuera nos llenamos de amor (nos sentimos llenos al dar, servir y amar al otro).

Si no nos centramos en sanar nuestro corazón y elegimos un camino egoísta, nos podemos pasar la vida mimándonos sin conseguir sentirnos valiosos nunca, apareciendo como egoístas ante la familia y los amigos. Quizá no sirvamos ni amemos a nuestro cónyuge, no nos centremos en las necesidades de nuestros hijos o parientes ni nos preocupemos honestamente de los amigos y los colegas. Cuando nos replegamos hacia dentro y dejamos a los demás fuera, tenemos todas las posibilidades de que la depresión se instale en nosotros.

Sin embargo, cuando nos cuidamos de verdad tenemos mucho que ofrecer. Cuando donamos generosamente nuestro tiempo, cariño, e incluso dinero, nuestra valía personal se revela. El mundo necesita amor, y si tenemos alguna sensación real del mismo en nuestro interior, podremos serle de gran ayuda a nuestro prójimo.

RECONOCER QUE LOS JUEGOS MANIPULADORES NO FUNCIONAN

En el proceso de sanación probablemente te encuentres unos cuantos obstáculos (incluso después de haber salido de tu zona de confort y

de haberte enfrentado a tus necesidades insatisfechas). Esto sucede porque cuando no conocemos otra forma de conseguir lo que queremos, todos jugamos a algo. El cambio es difícil, así que a veces pasamos a métodos más fáciles para conseguir amor o cariño. Los juegos (o la manipulación) suelen empezar como un modo inocente de hacernos notar cuando somos pequeños. Un niño, por ejemplo, puede fingir estar enfermo para captar la atención de sus padres.

Desafortunadamente, muchos adultos hacen cosas similares por razones parecidas, basadas en la idea inconsciente de que no estar bien da derecho a obtener amor. Yo tuve una clienta que se pasó la infancia creyendo en esta idea, y se pasaba la vida enfrentándose a enfermedades para intentar obtener amor de su familia.

Es posible que este juego lo empezase un ancestro suyo. Mi clienta descendía de una doctora, y se creía que su tatarabuela se había hecho valer cuidando a los demás. Inconscientemente, había alentado a su familia a enfermar para poder rescatarlos; así es como validaba su autoestima. Mi clienta era uno de los muchos parientes que se habían pasado la vida sufriendo enfermedades crónicas. Su

madre y sus familiares también jugaban al mismo juego.

De hecho, crear un juego manipulador que utilice la enfermedad para satisfacer una diversidad de necesidades tiene sus recompensas. Aunque su precio sea alto, nuestra mente inconsciente puede crear algo negativo (estar enfermo) con el objetivo de protegernos, de tal forma que parezca positivo (obtener amor). El doctor Bernie Siegel destaca en su exitosa obra *Love, medicine and miracles* [2] , que la enfermedad a veces puede ser una excusa para rechazar obligaciones, trabajos o tareas indeseadas. Puede darnos permiso para ignorar nuestras responsabilidades o para descansar, cuando de otro modo no lo haríamos, y puede servirnos como excusa para el fracaso.

A veces genera tiempo para hacer lo que siempre habíamos querido intentar. Estar enfermo, por ejemplo, puede darnos la posibilidad de tomarnos tiempo para reflexionar, meditar y organizar un curso nuevo. Cuando estamos enfermos, a veces es más fácil pedir y aceptar amor, así como expresarnos o ser honestos sobre algo.

Pero cuando nos hagamos más conscientes

de nuestro juego, tal vez no necesitemos el permiso de la enfermedad para conseguir lo que queremos o necesitamos. Podremos reordenar nuestras prioridades y cambiar. Podremos hacer la elección consciente de pasar unos cuantos días centrándonos en nosotros, sin usar la enfermedad como excusa.

Conocí a Sherrill en un seminario que impartí sobre la manipulación en las relaciones. Ella levantó la mano y se quejó de que su ex marido necesitaba controlarla a través de las finanzas. Le describió como manipulador y tacaño, e insistía en que jugaba con su dinero. Por otra parte, ella se describía como amable y cuidadora; argumentaba que disfrutaba compartiendo y que no le preocupaba no recibir nada a cambio. Sherrill insistía en que no controlaba a nadie económicamente, y me dijo que su ex marido tenía mucho dinero, pero ella poco. Por su tono de voz, el juicio que tenía de él era evidente, especialmente en relación a este asunto.

Respondí a los comentarios de Sherrill sugiriéndole que considerase qué podía estar reflejándole su comportamiento. Le pedí que observase específicamente sus creencias básicas (especialmente sus patrones familiares) sobre el

dinero. Le expliqué que su ex marido probablemente tuviese las mismas creencias; sin embargo, sus respuestas podrían ser diferentes.

Como suele suceder, le resultó más fácil fijarse en los juegos de su ex marido que detectar los suyos propios. Dijo que él tenía profundos problemas de autoestima, y que para compensarlos trabajaba mucho para ganar un montón de dinero. La riqueza le permitía sentirse poderoso e importante. Lamentablemente, con independencia de cuánto se esforzase, la acumulación de capital no satisfacía nunca su necesidad emocional de amor y aprobación. Su juego le había llevado a entrar en un ciclo destructivo que le hacía parecer egoísta y sentirse despreciable. Aparentemente, su comportamiento era un patrón que había aprendido de su familia.

Luego pasamos a centrarnos en Sherrill. Al examinarla de cerca pudimos comprender que sus miedos y necesidades insatisfechas eran exactamente los mismos que los de su ex marido: también se sentía despreciable, sin poder ni importancia. Por otro lado, su respuesta era dar su riqueza a los demás para que la aprobasen y se pudiese sentir importante.

Pero independientemente de cuánto dinero donase, no llenaba nunca el vacío de su interior. Su motivación egoísta para la generosidad no le hacía sentirse mejor (de hecho, se sentía inferior a los demás y menos importante). Nuestra conversación le ayudó a ver que proyectaba una imagen de desamparo financiero, como si fuese una víctima que necesitase rescate.

Cuando Sherrill trataba de servir a los demás, sus intentos no eran honestos. Nunca daba nada sin esperar algo a cambio. (Ése es un elemento clave del servicio: para dar gratuitamente debemos hacerlo sin pedir nada. Si no, nuestras tentativas terminan pareciendo una manipulación.) El ex marido de Sherrill se sentía controlado por su continua necesidad de metálico, que realmente era una petición de amor, y él odiaba esa manipulación económica.

Todos hemos tenido la experiencia de regresar a un lugar de nuestra niñez: un patio, una escuela primaria o incluso un simple álbum de fotos. Resulta sorprendente apreciar cómo cambia nuestra visión cuando somos adultos y miramos hacia atrás. Lo que una vez nos pareció grande, amplio y nos daba miedo, ahora puede parecernos bajito, estrecho e incluso

simpático. Recuerdo cuando volví a la Escuela Primaria Stenwood, en Vienna (Virginia), después de vivir lejos durante muchos años. Yo me imaginaba los pasillos anchos y largos, pero me encontré pasillos estrechos en un edificio tan pequeño que el Estado se había visto obligado a añadir remolques en la parte trasera para dar cabida al incremento de matriculados. Asimismo, algunos clientes me han hablado de los toboganes de su parque, tan altos en su recuerdo y tan sorprendentemente bajitos cuando volvían a verlos de adultos.

Los juegos que empleamos a nivel familiar y personal, que aparentemente satisfacen nuestras necesidades, normalmente se originan en la juventud y nos parecen válidos hasta que los examinamos con lógica. Sin embargo, cuando los sometemos a un escrutinio, casi siempre se hace evidente que muchas de las percepciones de la niñez son limitantes.

Cuando empezamos a manipular para satisfacer nuestras necesidades, el cambio resulta difícil, pues una parte de nosotros cree que el juego funciona, así que seguimos haciéndolo. Hasta que no descubramos los errores y comprendamos por qué hacemos las cosas, realmente no podremos librarnos de

ellos. Y hasta que no lo hagamos, transformar nuestras vidas totalmente resultará difícil.

RENUNCIAR AL CONTROL, DESARROLLAR CONFIANZA

Para muchos de los que estamos intentando sanarnos, un obstáculo final para superar *El día de la marmota* es la necesidad de controlar a otras personas y a otras situaciones. Normalmente lo hacemos porque nos da miedo de lo que pueda suceder si no lo controlamos todo. Evidentemente, a casi nadie le gusta que le ordenen, así que el conflicto surge naturalmente cuando unos se pelean para conseguir el control y otros luchan por evitarlo. Finalmente, los que intentan dirigir a los demás se sienten fuera de control con ellos mismos y generalmente acaban sintiéndose infelices.

En una escapada de fin de semana con mi marido, me fijé en un hombre en la cola de los billetes de avión. Estaba estresado e irritado porque su avión iba a llegar tarde. Asumí que su enfado era una reacción secundaria a su miedo, pues casi siempre es así. Para compensarlo, empezó a querer dirigir la situación y se puso nervioso al darse cuenta de

que no podía influir en la hora de su vuelo. Su histeria emocional le dejó lleno de ansiedad, y cuando su enfado empezó a molestar a las personas que le rodeaban, su frustración se fue expandiendo. Perdió el control, como muchas de las personas que intentaban ayudarle.

Me fijé en que finalmente tomó el vuelo, y asumí que terminó llegando a su destino, pues ese día no oí noticias sobre ningún accidente de vuelo. Me parecía que gran parte de su estrés era innecesario, pues su intento de controlar el mundo exterior era realmente lo que le había alterado. Y creo que sus miedos no eran tan importantes como la energía emocional que había perdido intentando que las cosas fuesen a su manera. Incluso si hubiese perdido un vuelo de conexión, como nos ocurre a muchos, el resultado final probablemente no hubiese sido tan dramático como la reacción que había tenido en el aeropuerto.

Como dije anteriormente, cuando tenemos miedo inmediatamente sentimos la necesidad de dominar nuestro entorno, nuestras relaciones, nuestros hijos o incluso a nosotros mismos. En el proceso perdemos un montón de energía y, quizá lo más importante, nos alejamos cada vez más de la alegría y de la

relación que podemos disfrutar cuando somos capaces de amar a los demás y de confiar en ellos.

Aunque queramos tener poder en nuestra vida y ser directores eficaces de nosotros mismos, el control nunca funciona (y los miedos suelen ser falsos). Cuando intentamos dirigir a las personas y a las situaciones, no estamos confiando en ellas. El muro de ladrillo de mi marido, por ejemplo, era el método que utilizaba para protegerse del dolor del fracaso. Pero mientras lo conservaba, no tenía el poder de crear lo que quería, y se sentía un fracasado por ello.

La confianza y la fe son antídotos para los problemas de control, pues nos ayudan a liberarnos de los bloqueos que nos encontramos en el camino. En vez de preocuparnos del posible fallo de nuestros seres queridos, podemos creer en su triunfo, aunque parezca lo contrario. En vez de temer que las situaciones no sigan por donde queramos, podemos tener fe en que las cosas nos salgan bien. Al colocar energía en la confianza y en la fe, en vez de en el miedo, podremos ser felices, sentirnos poderosos y ayudar de verdad a los demás y a nosotros mismos. Podemos evitar el estrés

confiando en que todo se solucione; y la verdad es que ello ocurrirá.

Una vez trabajé con una mujer que se llamaba Elizabeth y con su hijo, Don, que tenía dificultades para hacerse amigos en la escuela primaria. A menudo se sentaba solo en el patio durante el recreo. La familia estaba obsesionada con las normas y los horarios, y compartía la opinión de que «los entornos muy controlados producen libertad». Aunque Don era un niño, confiaba en una rutina rígida para sentirse seguro. Como su zona de confort se limitaba a situaciones predecibles, no se sentía seguro con la socialización no estructurada.

La suya era aprendida; su madre actuaba de forma parecida. Aunque su vida social no se veía tan influida por sus creencias familiares, su necesidad de sentirse segura en un entorno controlado le impedía disfrutar de muchas actividades libres y espontáneas. De hecho, Elizabeth casi nunca participaba en actividades lúdicas y se encerraba en una rígida rutina de mucho trabajo. También se sentía deprimida, no se quería lo suficiente y estaba atrapada en una zona de confort limitada.

El instinto de mi clienta por controlar a su familia procedía de experiencias intensas y

aterradoras de su niñez. Su padre había abandonado a la familia cuando ella era muy pequeña y había dejado a su madre sola al cuidado de seis hijos. Elizabeth había pasado mucho tiempo sola en casa. Al ser la benjamina, a menudo tenía que cuidar de ella misma cuando su madre trabajaba y sus hermanos estaban fuera. No sólo se sentía sola físicamente, sino también emocionalmente, pues su madre se había distanciado tras el abandono del padre.

Elizabeth quería recibir amor y cariño, pero se sentía abandonada y descuidada. Con la promesa de no abandonar a su propia familia, la llenó de normas y estructuras. Le hubiese gustado que su hogar infantil hubiese sido seguro y estructurado, pero como no lo fue, quería crearlo en su vida adulta (no sólo para sus hijos, sino para ella misma). Inconscientemente, sus hijos le recordaban a su pequeña niña interior, que temía estar sola. Como consecuencia, le aterraba que sus hijos creciesen y progresaran.

Aunque Don no había sufrido ningún trauma a nivel personal, mientras su madre siguiese teniendo miedos, él seguiría sintiéndose inseguro y atrapado. Debido a los sentimientos

de Elizabeth y a la adopción que Don había hecho de los mismos, ambos se enfrentaban a dificultades para crecer; necesitaban controlar para sentirse seguros y tenían conflictos con el cambio, el control y la libertad. Cuando Elizabeth se liberó de las ansiedades de su infancia, su hijo pudo librarse de muchos miedos y sentirse más seguro consigo mismo. Ambos trabajaron juntos para sanar este patrón familiar, y al hacerlo empezaron a disfrutar de vidas más felices. Concretamente, las relaciones colegiales de Don mejoraron y se hizo amigo de otros niños del colegio en el recreo.

Aunque se *puede* encontrar seguridad en un entorno controlado, cuando nos atrapan enormes miedos y sentimos la necesidad de controlar a los demás, la situación o a nosotros mismos, nuestro progreso se bloquea y al final somos incapaces de experimentar una auténtica sensación de libertad o alegría.

El proceso

1. Previamente respondiste a la pregunta: *¿Qué es lo que más deseo en la vida ahora mismo?* Tómate un minuto para confirmar

que lo que crees que quieres es realmente lo que deseas. Por ejemplo, si escribiste que anhelas obtener más dinero, pregúntate: *¿Por qué? ¿ Qué espero conseguir al tenerlo?*

2. En un seminario, un cliente me dijo que lo que más deseaba era comprarse un rancho. Le pregunté qué iba a darle el rancho, según él, y contestó «libertad». Una mujer de la primera fila sonrió, levantó la mano y explicó rápidamente que tener un rancho no hace libre a nadie. Ella había crecido en ese tipo de residencia y sabía que era muy exigente y que implicaba una enorme responsabilidad, que te ataba a él. Mi cliente quería independencia, no un rancho. El rancho sólo simbolizaba su concepto de este ideal. Si encontrase una sensación de liberación interna, probablemente disfrutaría de su propia vivienda. Sin embargo, si nunca la encontraba en su interior, su situación externa daría igual, pues no obtendría lo que realmente quería.
   Investiga tus deseos ahora, y busca con profundidad. Determina lo que *realmente* quieres más.

3. Ahora pregúntate: *¿Qué estoy haciendo para conseguir mi sueño?* Si decides que quieres más amor (o sentir que te quieres más), observa cómo intentas conseguirlo. ¿Utilizas comportamientos adictivos para sentirte mejor? Algunas personas comen o tienen sexo para sentirse cuidados, mientras que otras buscan constantemente la aprobación de los demás. Se preocupan de su aspecto, de su ropa, de su trabajo o de sus afiliaciones sociales. ¿Realmente dependes de la aprobación de los demás porque no te quieres lo suficiente? Escribe tus respuestas.
4. Luego pregúntate: *¿Está satisfaciendo efectivamente mis necesidades este método? ¿Funciona?* Investiga cuándo funcionan tus comportamientos y cuándo no. Por último, debes considerar si tus métodos para conseguir lo que quieres te están sirviendo para lograr tu objetivo.
5. Aunque tal vez no te gusten tus circunstancias actuales (vivir sin lo que más deseas), identifica todas las razones por las que tu «incómoda» situación es, de hecho, un poco «cómoda». Por ejemplo, es posible que yo quiera ganar más dinero sin

trabajar tanto, pero quizá esté invirtiendo horas en el trabajo y esté experimentando dificultades económicas porque me siento bien conmigo mismo cuando tengo que trabajar para conseguir lo que quiero. O tal vez desee quererme más pero esté cómodo con mis comportamientos adictivos, que enmascaran mi dolor, así que tal vez no quiera cambiar. Haz una lista de *tus* falsas comodidades.

6. Echa un vistazo a tu pasado. Repasa tu respuesta a la pregunta que formulé anteriormente en ese capítulo: *¿Qué decidí de niño sobre la vida y sobre mí al ver que mis necesidades no se satisfacían?* Tus respuestas te ayudarán a identificar tus creencias básicas. Cuando yo contemplé mis respuestas a esta pregunta, me di cuenta de que había desarrollado la creencia básica de que era mala, y que los demás eran buenos. Asumí que todo el mundo menos yo veía sus necesidades satisfechas, aparentemente, así que debía de haber algo mal en mí. Reflexiona sobre la relación entre tus creencias básicas y tus patrones familiares. ¿Es posible que tus padres o abuelos compartiesen tus ideas?

Si así fuera, ¿está limitando los patrones familiares alguno de estos supuestos? Toma apuntes durante este ejercicio.

7. Por último, tómate un momento para meditar. Visualízate sacando toda la energía que se encuentra entre tú mismo y lo que más quieres, forma una figura con ella y dale un color. Observa la imagen detenidamente en tu mente. Pregúntate: *¿Por qué quiero mantener esta forma?* Anota mentalmente tus respuestas, y luego pregúntate: *¿ Cómo me ayuda este obstáculo a satisfacer mis necesidades?* Utiliza tus respuestas para ver cómo te está ayudando el objeto, engañosamente, a conseguir lo que quieres. Comprueba que, de hecho, la forma te impide seguir avanzando.

   Cuando estés listo para dejar que se vaya, visualízala una vez más. Observa la imagen en el interior de tu mente, proyectada en la luz del sol, explotando y transformándose en energía positiva. Si cualquier parte de ti quisiera retenerla, o si vieras que el objeto vuelve de nuevo, sigue preguntándote en qué te está sirviendo engañosamente. Cuando descubras todos

los engaños, te querrás librar de ellos de forma natural. Esto te ayudará a pasar página desde *El día de la marmota* y a proceder a los días siguientes.

---

* Título comercializado en Latinoamérica; en España fue titulada *Atrapado en el tiempo. (N. del T.)*

Capítulo cuatro

Paso 4:
Encontrar el tesoro

LA ESTATUA DE BUDA más grande del mundo (con más de setecientos años de antigüedad, un peso aproximado de 5,5 toneladas y un valor de unos catorce millones de dólares norteamericanos) permaneció oculta durante un tiempo, y su verdadero valor se siguió desconociendo durante mucho tiempo más. La historia del objeto es curiosa: el Buda de oro, como es llamado, fue esculpido en Tailandia en el siglo XIII . En algún momento lo cubrieron de yeso (probablemente para tratar de proteger el valioso icono de ladrones o saqueadores), pero el disfraz fue tan bueno que, aparentemente, todo el mundo olvidó lo que

tenía escondido debajo. El rey Rama III ordenó que la estatua cubierta de yeso se trasladara a Bangkok y se instalara en un templo; con el tiempo, ese lugar se descuidó y después, alrededor del año 1931, fue totalmente abandonado.

La verdadera naturaleza de esta escultura no fue descubierta hasta 1955, cuando fue trasladada a su sitio actual, en Wat Trai-mit. Al prepararla para el traslado se desprendió una parte de yeso, revelando el oro que tenía debajo. Los trabajadores se quedaron asombrados de su descubrimiento.

Al igual que en el Buda de oro, nuestra verdadera naturaleza a menudo está cubierta, e incluso totalmente olvidada. A veces está escondida por buenas razones (tal vez creamos exteriores falsos para protegernos, por ejemplo). Pero en último término, estas fachadas sólo impiden que los demás (y nosotros) reconozcamos nuestro valor real.

Sin embargo, la vida sabe desconchar el yeso. Aunque los momentos difíciles aparentemente nos hagan daño, las experiencias desafiantes pueden iniciar un proceso que revele nuestro dorado interior. ¿Y acaso no es mejor para todos cuando nuestro valor

verdadero brilla? Ser honestos sobre lo que realmente somos nos permite cosechar nuestros tesoros.

El paso 4 del proceso de sanación te ayudará a descubrir quién eres bajo la superficie. Puedes desconchar el yeso descubriendo el valor de la resistencia, convirtiendo las debilidades en fortalezas, superando el comportamiento codependiente, aprendiendo a perdonar y estando dispuesto a cambiar tus opiniones si fuese necesario.

LA RESISTENCIA CONDUCE AL CRECIMIENTO

Un escritor anónimo dijo una vez: «La gente no se hace vieja. Cuando dejan de crecer, se hacen viejos.» El universo está compuesto de materia que se destruye con el tiempo. Los diversos elementos se combinan para crear resistencia, y a pesar de nuestros esfuerzos por sanar y recuperarnos, falta algo en el proceso. Envejecemos porque no podemos mantener el paso de reparación o sanación necesario.

¿Has conocido alguna vez a una persona mayor que parezca joven, que aún esté sedienta

de conocimiento, que disfrute aprendiendo y jugando, y que dé la bienvenida al crecimiento y al cambio? A pesar de las arrugas, ¿te parece vieja esa persona? La edad es relativa: los jóvenes pueden parecer acabados si muere su espíritu y desaparece su deseo de progresar y de saber más.

¿Qué significa todo esto para ti y para mí? Bien, yo creo que debemos utilizar la resistencia a nuestro favor, tomar las cosas malas que nos suceden y utilizarlas para crecer. Al fin y al cabo, ¿cómo podemos reconocer (o apreciar) la luz si no hay oscuridad? ¿Cómo podemos saber realmente qué significa tener alegría si no hay tristeza? Así como nuestros cuerpos se ven obligados a reaccionar a los resultados naturales del envejecimiento, nuestra alma debe enfrentarse a las fuerzas de resistencia que a veces nos tumban. Al igual que quienes envejecen bien, podemos aprender a reaccionar a las resistencias con gracia, empleándolas para reconocer nuestras bendiciones y para crecer a partir de nuestras experiencias.

El doctor Deepak Chopra, autor del *best-seller* internacional *Cuerpo sin edad, mente sin tiempo* , escribe: «Si en el proceso de

envejecimiento hay algo natural e inevitable, no lo podremos saber hasta que no rompamos las cadenas de nuestras antiguas creencias» [1] .

Aprender de los patrones negativos

Los patrones familiares negativos (incluso los destructivos) tienen tesoros guardados para nosotros. Según avanzamos por la vida, cada desventaja puede verse como una ventaja, aunque a veces nos cueste creerlo. Tener miedo a ver lo bueno de nuestras pruebas es habitual y natural, pues no queremos aprobar las cosas que nos han generado dolor. Aprender a interpretar los problemas de forma positiva puede constituir un proceso difícil, pero si descubrimos los engaños y los regalos que han enmascarado nuestros parientes, podremos crecer y empezar a sentir más amor y gratitud hacia ellos. Éste es el auténtico proceso sanador.

Los miembros de una familia casi nunca pretenden hacerse daño. De hecho, sus actos suelen estar fundados en el amor. Uno de mis clientes, por ejemplo, descendía de un hombre que no se sentía adecuado porque no había recibido una educación superior. Como

consecuencia, animó a sus hijos y nietos a que acudieran a universidades de la Ivy League para hacerse «buenos». Aunque quería lo mejor para ellos, sembró la duda en sus descendientes. Cuando mi cliente comprendió que tras ese impulso a la excelencia se encontraba el amor de su abuelo, se disipó su ansiedad ante un posible fracaso (algo que le había perseguido toda la vida).

El principal tesoro de este legado fue la oportunidad de destacar académicamente. Sin embargo, al identificar el patrón y sanarlo, mi cliente se dio cuenta de que su abuelo también le había dado la oportunidad de comprender mejor su valía personal, y el dolor que resulta de dudar de uno mismo.

APRENDER DE LA DEBILIDAD

Puedes aprender de las resistencias y de las experiencias negativas que las acompañan; del mismo modo, también puedes obtener sabiduría de esos rasgos que *consideras* como tus debilidades. Es importante, pues te ayudan a ser lo que eres (así que podrías convertirlas en fortalezas, o al menos obtener algo de ellas). Si juzgas una deficiencia como mala, eso significa

que rechazas una parte de ti. Por ejemplo, si yo soy impaciente, me exijo mucho a mí misma y a los demás, y no me gusta esta cualidad, puedo decidir que estas características siempre son terribles. Sin embargo, en las circunstancias adecuadas podrían ser mi punto fuerte. Para un líder corporativo, una personalidad impaciente y exigente puede ser la diferencia que marque el éxito de la empresa. Evidentemente, es posible que el cónyuge no aprecie estas cualidades tanto como los accionistas, pero por eso tenemos la capacidad de redirigir esos rasgos y emplearlos en las situaciones donde aparezcan más adecuadamente como puntos fuertes.

Cuando dejamos de gastar grandes cantidades de energía ignorando y escondiendo las partes de nosotros que no nos gustan, ocurre algo mágico: empezamos a descubrir regalos en nuestras debilidades, y aprendemos a dar más. Como tenemos que preocuparnos de nosotros para poder llegar luego a los demás, el proceso de aceptar todos los aspectos de nuestra personalidad alimenta nuestro esfuerzo de amar incondicionalmente, empezando por nosotros.

Deja que el balón de playa salga a flote y se vaya

En *The dark side of the light chasers* , la autora, Debbie Ford, habla sobre el proceso de dar la bienvenida a nuestras debilidades, denominadas por ella el aspecto de sombra de nuestra personalidad [2] . Ford describe que las cosas que detestamos de nosotros pueden minar nuestra sensación de valía, y que cuando nos enfrentamos de cara a nuestro lado oscuro, lo natural es escapar o hacer un trato con él para que nos deje en paz. Sin embargo, Ford destaca que cuando lo hacemos encerramos sin querer algunos de nuestros recursos más valiosos. Estos atributos intentan salir a la superficie para captar nuestra atención (podemos usarlos para mejorar), pero como nos da miedo enfrentarnos a ellos invertimos un montón de energía en mantenerlos encerrados.

En el proceso terminamos sintiéndonos cada vez más despreciables. Estos aspectos salen a la superficie cuando desaparece la presión, como un balón de playa gigante que ya no pudiéramos mantener bajo el agua. Cuando dejamos de esforzarnos por esconder partes de nosotros mismos, éstas tienen la oportunidad de

salir a flote y marcharse a la deriva, como el balón de playa.

Las familias suelen esconder sus asuntos problemáticos por orgullo o miedo, pero eso implica una falta de honestidad. Y la mentira emocional nos impide crecer y sanar. Al final todo sale a la superficie, aunque pasen años. A las familias les puede dar miedo la honestidad, pero para crear hogares emocionalmente sanos y felices deben ser honestas. Como con el balón de playa, para que la familia sane todo debe salir a la superficie.

Cuando un general planifica una batalla, estudia las debilidades de su ejército tanto como sus puntos fuertes. Si ignora sus deficiencias y se centra únicamente en sus puntos fuertes, tendrá más probabilidades de perder (y viceversa). Esto no es sólo una estrategia militar. Un buen deportista o un buen entrenador perfeccionarán el juego estudiando los puntos fuertes y débiles propios y los del oponente.

Conocer nuestras características negativas y positivas nos permite tener éxito en el juego de la vida. ¿Conocemos nuestras debilidades, o las escondemos en un armario fingiendo (esperanzadamente) que no existen?

¿Conocemos nuestros puntos fuertes, o los mantenemos en secreto temiendo el rechazo (nuestro o de los demás) si nos hacemos dueños reales de los talentos y dones que nos ha dado Dios?

Nuestra capacidad de triunfar depende de nuestra disposición a comprendernos, hacernos dueños de nosotros y aceptarnos (tanto lo bueno como lo malo). Cuando nos aceptamos, también aprendemos a aceptar a nuestras familias.

DEVOLVER PARA DEJAR MARCHAR: SANACIÓN DE PATRONES DE ABUSO Y CODEPENDENCIA

Al convertir las debilidades en puntos fuertes se avanza mucho en el camino de sanación de comportamientos negativos. Sin embargo, la sanación de algunos patrones familiares requiere un trabajo especializado e individual. Son los patrones que surgen del abuso y la codependencia.

El abuso mental, físico o sexual puede generar graves consecuencias permanentes en las víctimas y sus familias. Las personas que son abusadas experimentan miedo, depresión,

culpa, odio hacia sí mismas y baja autoestima, y suelen alejarse de las relaciones saludables. Al empeorar debido a los continuos abusos, tal vez salgan a la luz poderosas emociones de rebeldía, rabia y odio. Estas sensaciones suelen dirigirse hacia dentro e influyen en cómo ven las víctimas a los demás, en cómo ven la vida e incluso a Dios.

Los intentos frustrados de luchar en contra pueden desembocar en drogadicción, comportamientos adictivos, abandono y, en casos extremos, en suicidio. A no ser que se produzca una sanación, esto conduce a vidas abatidas y a matrimonios sin armonía (y estos patrones suelen transmitirse por el linaje familiar). Sin embargo, sanando estos patrones se puede revelar la belleza que mora en el interior de cada persona, rompiendo el yeso que la haya recubierto durante años.

Para comenzar la recuperación, lo primero que deben saber las víctimas es que el abuso se produce debido al ataque erróneo de *otra persona* sobre su libertad personal; las víctimas no son responsables de lo que sucede. Y lo más importante de todo: la libertad puede recuperarse.

Todos tenemos la capacidad de elegir

perdonar, y haciéndolo así devolvemos la dolorosa herida al máximo responsable: el abusador. Entonces somos libres para seguir adelante, pues nos habremos quitado un peso de encima.

Esto es extremadamente difícil. En lo más profundo, la mayoría de las personas probablemente temamos aprobar la acción si perdonamos. Pero yo prefiero pensar en ello como en algo que realmente *das:* tú devuelves la carga al abusador. Te niegas a odiarle y a enfadarte (algo probablemente implícito en las acciones del verdugo). Le devuelves tu rabia y sigues adelante. Al fin y al cabo, gran parte de lo que sucede en esa situación es que el abusador transfiere su estado doloroso a la víctima. Si se lo devuelves, tienes la oportunidad de liberarte.

Cuando el abuso lleva a la codependencia

Cuando el abuso no se perdona ni se sana, el resultado natural es la codependencia. En muchas ocasiones el comportamiento dañino habrá tenido lugar una generación, o más, antes, pero los vínculos insanos que inspirara seguirán perviviendo. Esto es habitual, aunque

sea destructivo y estropee matrimonios y niños. El psicólogo James J. Jones describe este tipo de relación en su libro *Let's fix the kids:*

> La codependencia tal vez se entienda mejor como un patrón de vida disfuncional caracterizado por una confusión sobre la identidad propia y un exceso de atención a los problemas, necesidades, sentimientos y opiniones de los demás […]. La codependencia significa que estamos centrados en los asuntos y problemas de otra persona, y su vida se convierte en el factor más importante de la nuestra. Nosotros nos consideramos poco importantes; nos sentimos culpables y egoístas por centrarnos en nuestros propios sentimientos, necesidades o deseos, y perdemos el contacto con lo que creemos o pensamos. Un codependiente es alguien que se siente responsable de los demás, alguien que quiere arreglar, rescatar y que todo vaya bien en la familia […]• Las personas codependientes se preocupan más de lo que los demás piensen y sientan que de lo que ellas piensen o sientan. Un codependiente pierde de vista su propia persona, su propio ser. En hogares donde los padres son

> disfuncionales, críticos, perfeccionistas o con expectativas irreales para sus hijos, los niños confunden los límites. Los niños intentan obtener aceptación haciendo lo que el progenitor quiere, perdiendo de vista lo que ellos quieren. La confusión de los límites es uno de los ladrillos sobre los que se funda la personalidad disfuncional codependiente [3] .

La historia de lucha y de fuerza que describe el proceso de un pajarito para romper su huevo es una metáfora que nos proyecta un mensaje directo a ti y a mí, pero sobre todo a las personas codependientes. Para hacernos fuertes y sobrevivir en este mundo, necesitamos enfrentarnos a nuestras batallas de un modo independiente. Debemos liberarnos solos, dejando de esperar que los demás sean responsables de nuestra vida o de nuestro comportamiento. Al mezclar la energía con los demás intentando rescatarlos o conseguir su aprobación, bloqueamos la fuerza que procede del esfuerzo y terminamos incapacitados. Sin embargo, al defender tu independencia y reivindicar tu responsabilidad alientas el éxito.

Si vives en una relación codependiente, el primer paso para sanarla es hacerte responsable

de haber elegido participar en un patrón familiar perpetuamente destructor. Averigua qué estás haciendo para mantener el ciclo, examina después lo que puedan estar haciendo los demás y perdónalos. Libérate de las preocupaciones sobre sus decisiones y motivaciones. A cambio, céntrate en conservar tus motivos puros y tus decisiones basadas en amor.

Algunas personas tienen miedo de meterse en problemas si devuelven lo que se les ha vertido equivocadamente, pero eso no es cierto. No ayudamos a los demás responsabilizándonos de sus problemas. En su lugar, cuando no permitimos que nuestros seres queridos se responsabilicen de sus fallos o debilidades, les negamos la oportunidad de crecer y aprender. La verdad es que te sentirás mucho mejor sobre tus padres o ancestros si no llevas el peso de sus cargas. Cuando permitas que se responsabilicen de lo que crearon y sigas adelante viviendo una vida feliz, productiva y fructífera, podrás tener más compasión por ellos.

Te sorprenderá la libertad que surge al librarte de las cargas originadas por los abusos y adicciones de los demás. Como no es fallo

tuyo, no necesitas cargar con ellas para siempre. Perdona y asume responsabilidad eligiendo aprender y crecer de tus dificultades, decidiendo seguir adelante a pesar de ellas.

HAZ DE TU HOGAR UN REFUGIO SEGURO

Norman Bodek, coautor de *The idea generator* [4] y presidente de PCS Press, escribió un breve artículo que suscitó mi interés. En él decía: «Observa a un bebé que aprende a levantarse por primera vez. Tiene la idea, el bebé se esfuerza, se estira, se sujeta y milagrosamente se levanta; luego se cae. El proceso se repite una y otra vez. Con el tiempo, el cerebro aprende a levantarse perfectamente, lo recuerda y lo implementa. Entonces, uno se pone de pie sin pensar y sin luchar» [5] . El bebé empieza a caminar y a meterse en todos los problemas que puede ocasionar un pequeñín. Bodek confirma lo que la mayoría sabemos del proceso de aprendizaje: hay que cometer errores. Así que si no podemos cometer errores ni admitirlos, nos impedimos aprender y crecer.

Otro paso importante para sanar y descubrir, por tanto, el tesoro de tu interior, del interior de tus hijos y de tus familiares, es convertir tu

hogar en un refugio seguro. Llénalo de amor y deja que tus seres queridos sepan que los errores son inevitables y aceptables. Cada vez que nos confundimos, nuestros errores también nos ofrecen la oportunidad de aprender. Si vemos que al aceptarnos obtenemos cariño, nuestra capacidad de aprendizaje y de crecimiento aumentará significativamente, así como nuestra capacidad de crear hogares y familias comprensivas. Y al llegar a este punto empezaremos a ver con más claridad el oro que subyace en nuestro interior.

La vida genera una diversidad de historias dramáticas que nos dejan deseando algo: más amor. La mayoría de nosotros lo hacemos lo mejor que podemos, y lo único que queremos es que alguien nos cuide (especialmente en casa). Pero mucha gente no se da cuenta de lo que busca, así que creen, erróneamente, que estarán más felices y contentos con mayores riquezas, controlando a los demás o con los placeres transitorios de los comportamientos adictivos. Y, frecuentemente, el dinero, la fama y el éxito laboral (o el consumo de drogas, alcohol, cigarrillos o recetas médicas) generan el *engaño* de la aceptación, la libertad y el cariño. Estas personas sólo identifican sus

necesidades reales cuando desmenuzan las motivaciones que les hacen participar en comportamientos destructivos. En lo más profundo de su ser, casi siempre desean sentirse amados por su familia más que por ninguna otra persona.

A menudo formulo esta pregunta a mis clientes: *¿Qué es lo que más quieres?* Si responden con algo físico, como un coche nuevo o más dinero, les hago una pregunta más: *Si tuvieras ese objeto, ¿quéte aportaría?* La mayoría de las veces, cuando la gente descubre su razonamiento, se da cuenta de que lo que más desea es amor y aceptación.

Cuando falta cariño, las personas se sienten despreciables, y este tipo de dolor provoca destrucción. Los protagonistas de crímenes dolorosos suelen ser personas con el corazón roto que se odian secretamente y que, desesperadamente, buscan cariño verdadero en el mundo que los rodea, ignorando cómo salir conscientemente de su angustia.

Joe, un hombre que conocí a través de mi iglesia, vivió una infancia llena de rechazo, abuso y traumas emocionales. Su profunda falta de amor a sí mismo (un patrón familiar) había hecho que se atrajera situaciones negativas y

personas enfadadas y desdichadas. Terminó convirtiéndose en camello y se hizo muy adicto a la cocaína; llevaba una vida miserable. Una noche rezó a Dios desesperadamente pidiéndole que se produjese un milagro para poder salir del infierno que había creado. Dos días después la policía echó su puerta abajo y lo arrestó.

¡Nunca hubiera pensado que ésa sería la respuesta a sus plegarias! Y, sin embargo, la subsiguiente sentencia de prisión le dio tiempo para desintoxicar su cuerpo y le permitió obtener una sensación de la vida fuera del mundo distorsionado de las drogas. La prisión se convirtió en una bendición.

La vida de este hombre estaba llena de crímenes, ¿pero qué era lo que más deseaba? Amor y aceptación. Aunque había encontrado formas de tapar el dolor aparentemente relacionadas con la paz y el cariño, al final le habían producido más sufrimiento y había entrado en un ciclo de destrucción. Hasta que no se enfrentó honestamente a su dolor no empezó a deshacerse del yeso que escondía el tesoro dorado de su alma.

La vida y el personaje de Jean Valjean (del libro *Los Miserables* , de Victor Hugo) cuentan una historia parecida, de una transformación

criminal. Este hombre de corazón endurecido, encarcelado durante diecinueve años por haber robado una rebanada de pan, se ve excluido de la sociedad al salir de prisión. Un amable sacerdote aprovecha la oportunidad para guiarlo y cuidarlo, y Valjean cambia para siempre. Obtiene una nueva identidad, triunfa en las finanzas, contribuye a la sociedad y desarrolla una relación fuerte y sanadora con una niña, Cosette, a la que cría como hija suya. La historia es emotiva y demuestra que incluso las personas que aparentemente no tienen sentimientos pueden ser amables cuando las comprendemos, las aceptamos y les damos la oportunidad de servir a los demás.

VALORES ESENCIALES PARA FAMILIAS PRÓSPERAS

Los matrimonios y las familias que funcionan bien se establecen y se mantienen cuando las personas implicadas incorporan a la relación valores como el perdón, el respeto, el amor y la compasión. En otra parte de este capítulo he hablado de la necesidad de perdonar en el contexto de las relaciones abusivas y de codependencia, que requieren un gran esfuerzo

de sanación. Pero incluso las cosas pequeñas necesitan absolución si realmente queremos romper el ciclo y empezar un nuevo mañana. Para sanar nuestros patrones disfuncionales debemos aprender a perdonar a todo el mundo que nos haya hecho algún mal: a los que nos han enseñado caminos ineficaces de pensar, de comportarnos, y a la gente a la que culpamos de provocarnos dolor o de hacernos dudar.

¿Por qué? Porque cuando no podemos dejar de culpar, nos quedamos apegados de forma natural, lo que genera más dolor. Eso permite que nuestras heridas se ulceren y se pudran, y fomenta la separación de las personas que amamos. Pero el perdón es una herramienta poderosa (en realidad es una bendición). No existe nada más rejuvenecedor que un corazón que perdone y que esté dispuesto a superar los errores del pasado, ya sean pequeños o profundamente graves.

Cuando implementes esto en tu familia, el resultado natural será un hogar lleno de respeto, amabilidad y compasión, y verdaderamente vale la pena transmitir estos valores a tus seres queridos. Tras años de investigación, un estudio demostró que el ingrediente exclusivo más importante de un hogar feliz es la amabilidad [6] .

El estudio dice que no se consigue con tareas mentales, sino con personas amables, y eso marca la diferencia.

Las personas que son caritativas por naturaleza y que se preocupan del bienestar duradero de los demás en pensamiento, palabra y acción, contribuirán a la felicidad de la familia. Hablar de estos valores (perdón, respeto, amor y compasión) les podría parecer anticuado a algunos, pero éstas son las cualidades por las que se han creado grandes familias. En la actualidad siguen mostrándonos el camino que puede conducirnos a la felicidad. A pesar de las dificultades, las tragedias y las crueldades que nos pueden hacer sufrir, estos valores funcionan a modo de ancla en nuestra vida. La verdad es que no podemos estar bien sin ellos.

J. C. Friedich von Schiller dijo: «Todos los hombres se adjudican un valor propio. El precio se lo ponen los demás; el hombre se hace grande o pequeño según su voluntad.» Una clienta me dijo en una ocasión: «Siento que soy capaz de amar a mi marido, a mis hijos, a mis ancestros, a mis amigos y a mis vecinos. ¿Por qué? Porque he conseguido sanar mis patrones disfuncionales y respetarme a mí misma de tal

forma que realmente puedo decir que he aprendido a quererme.»

Cuando sanamos, amamos, y esto nos lleva a perdonar, a respetar, a tener en cuenta a los demás y a ser compasivos. Cuando arreglamos nuestra vida estos valores se pueden expandir, y esto nos ayuda a crear y a mantener familias felices y prósperas.

VER A LOS DEMÁS TAL Y COMO DIOS LOS VE

Las opiniones que nos formamos de los demás (como «mi marido es un vago», «mi hija es irresponsable», «mi padre no escucha» o «mi hermano es un cínico») les hacen creer que están encarnando esos patrones de comportamiento. De hecho, puedes influir en las acciones de los demás al apoyar sus percepciones limitantes sobre ellos. Si dejas de sustentar estas cualidades negativas y les envías mensajes positivos a cambio, tus seres queridos tal vez dejen de necesitar confirmación de que son «despreciables», «irresponsables» o cualquier característica desagradable que hayas proyectado sobre ellos. Algo tan sencillo como guardarte una opinión de crítica posee la

capacidad de dejar que los demás florezcan y cambien; también nos ayuda a mejorar y a acercarnos, por tanto, al tesoro de nuestro interior.

Un ejemplo de nuestro poder para dirigir el comportamiento de los demás con nuestras creencias inconscientes es lo que ocurrió cuando una mujer llamada Lindsay me llamó para pedir cita. Durante la conversación mencionó su nombre varias veces, pero por alguna razón ¡no era capaz de recordarlo! Al colgar el teléfono sentí bochorno y me di cuenta de que no había apuntado su nombre de pila. No quería llamarla de nuevo para preguntárselo, pues podría sentirse poco importante. Un amigo mutuo le había recomendado que me llamase, así que telefoneé a esa persona para obtener la información antes de que la clienta viniese a verme.

Durante la sesión de Lindsay me di cuenta de la razón precisa por la que seguía olvidando su nombre: ¡ella se creía despreciable e inmerecedora de atención! Se había pasado la vida creando experiencias en las que nunca la veían, reconocían o valoraban. Su voz inconsciente habló tan alto que incluso yo le había hecho caso al no «darme cuenta» de su

nombre.

Los padres y los cónyuges deberían, tal vez, observar este principio con detenimiento. Para hacerlo, imagina que te pusieras unas «gafas espirituales» para mirar (y tratar con) tus seres queridos. Aquí tienes un ejemplo: Kevin estaba convencido de que su hijo Jim, de catorce años, era vago e irresponsable y tenía que aprender a mejorar sus hábitos de trabajo. Jim confirmaba continuamente las percepciones de su padre comportándose tal y como éste esperaba. Un día, Kevin estaba haciendo *jogging* con su mujer, Jan, que observó en su marido ciertas de las características que él veía en su hijo.

Cuando Kevin empezó a quejarse del comportamiento de Jim, Jan le respondió sabiamente diciendo: «¿De qué modo está enseñándote algo de ti?» Kevin lo pensó en silencio y empezó a percibir la situación de otra forma. Volvió de su carrera matutina y se retiró a rezar. Le pidió humildemente a Dios el privilegio de ver a Jim con ojos divinos. La emoción sobrecogió rápidamente al frustrado padre, que se puso a llorar comprendiendo mejor a ese gran ser, su hijo.

Al ver el oro en el interior de Jim, Kevin se dio cuenta de que su hijo estaba dotado de

sabiduría, intuición y una increíble capacidad de amar. Este amoroso hombre empezó a darle a su hijo el mayor don que los padres pueden dar a sus hijos: verlos tal y como lo hace Dios. Cuando Jim se liberó para asumir otro papel en la familia, su comportamiento mejoró y, de esa forma, el don de una mayor comprensión acarició a toda la familia.

Modificar las percepciones de los cónyuges puede resultar igual de poderoso. Natalie llevaba casada con Mike cuatro años, y tenían una hija de dieciocho meses. El padre de Natalie había abandonado a su familia cuando ella era adolescente. Seguía un patrón de falta de honestidad y había traicionado a su madre. Debido a esto, Natalie era escéptica con los hombres y alimentaba la creencia inconsciente de que no son honestos ni fiables; pero ella amaba a su marido.

La madre de Mike también había experimentado el abandono de su padre (el abuelo de Mike), que no era honesto, y creía que no se podía confiar en los hombres. Como resultado directo de la percepción y de las expectativas de su madre, Mike creció creyendo que nadie podía contar con él. Como consecuencia, él interpretaba su papel; aunque

amara a su esposa.

Como en la mayoría de parejas, Natalie y Mike se habían atraído una pareja con similares patrones de opinión. Sin embargo, este patrón particular perjudicaba su matrimonio. La confianza es un requisito para una relación sana, y sin ella su unión se estaba derrumbando.

Una tarde, Natalie se sentó a solas en el coche y empezó a rezar. No comprendía que su percepción pudiese estar influyendo en las acciones de Mike. Mientras sollozaba y le expresaba a Dios su deseo de conseguir el divorcio, escuchó claramente estas palabras en la cabeza: *Si al menos pudieras ver quién es él de verdad* .

Se llenó de paz y comprendió que su marido tenía algo más de lo que ella había podido ver. Condujo hasta su casa, decidiendo permanecer en su matrimonio, y empezó a buscar una visión superior sobre la verdad de Mike: quién era realmente y en quién podría convertirse.

Antes de poder reconciliar los problemas individuales que, irónicamente, los habían unido para luego separarlos, se pasaron años de terapia. Yo trabajé con ambos durante un tiempo y me sorprendía que cada uno

identificase un fallo particular en el otro y luego llegase a ver un patrón similar en él o ella. Su esfuerzo duro y su diligencia dieron sus frutos, y actualmente tienen una relación feliz y sana, estable y gratificante para ambos.

El mayor regalo que podemos ofrecer a quienes intentan preocuparse de nosotros es ver en ellos algo más de lo que se creen. Éste es el principio para aprender a amar perfectamente. Sin embargo, si no estamos dispuestos a ver algo espectacular en nuestro interior, nos parecerá cada vez más difícil.

Una bendición que podemos ofrecernos es estar dispuestos a encontrar en nuestro interior algo superior a nuestro comportamiento habitual. Normalmente no intentamos cambiar hasta que las dificultades y las aflicciones nos producen tanto dolor que nuestra alma alcanza cotas inimaginables. Tras la devastación del 11 de septiembre del 2001, cuando los terroristas atacaron el World Trade Center de Nueva York y el Pentágono en Virginia, muchos americanos se sorprendieron al descubrir cuántas personas extraordinarias vivían en su país. Después, como respuesta al desastre del tsunami del 26 de diciembre del 2004, las acciones caritativas de ciudadanos del mundo entero rescataron,

literalmente, a naciones.

La gente suele alcanzar alturas de espiritualidad, altruismo y compasión después de catástrofes de este tipo. Sin dejar de valorar el crecimiento y el cambio positivo que se manifestó en el mundo en esos momentos, yo creo que el trauma no es siempre necesario para elevarnos con coraje mostrando el potencial de nuestra personalidad.

Tenemos la capacidad de influir en el cambio, de librarnos de la atadura de nuestras aflicciones diarias y de crear paz y alegría para nuestros descendientes, un don que finalmente es una bendición para nuestro mundo. Para que esto suceda, primero debemos creer en nosotros y comprometernos a transformar nuestros patrones familiares disfuncionales. Debemos confiar en el oro oculto que se encuentra bajo toda esa escayola, y debemos estar dispuestos a quitarla: pieza a pieza.

El proceso

1. Considerando las cualidades de luz y oscuridad que existen en ti, hazte estas preguntas: *¿Quérasgos de personalidad o*

comportamiento me disgustan más de los demás, y por qué? ¿Qué características de los demás o de mí me emocionan por dentro?

2. Ahora piensa en estas preguntas: *¿ Quién me disgusta más y por qué? ¿Como quién no quiero ser, y por qué? ¿En qué me parezco a la persona a la que no_ quiero parecerme y/o a la persona que más me disgusta?* Tómate tu tiempo para pensar realmente en esto y apunta tus respuestas.
3. Cuando hayas decido a quién *no* quieres parecerte, concéntrate en alguien a quien te gustaría parecerte. Pregúntate: *¿Como quién quiero ser, y por qué? ¿A quién admiro y qué características me atraen de esta persona? ¿En qué me parezco a la persona a la que quiero parecerme o a la persona que más respeto?*
4. Ahora concéntrate en ti mismo por un instante. ¿Qué es lo que más te asusta ver de ti mismo? Piensa en la respuesta como en una debilidad, para que te enfrentes a ella, o un punto fuerte, esperando que te apropies de él.
5. Luego pregúntate: *¿ Tengo puntos fuertes*

que pueden ser también débiles? Si es así, ¿cuáles son? Si soy una persona paciente, por ejemplo, la paciencia se convierte en una desventaja si suprimo «pacientemente» mis emociones y no soy honesto al respecto, o si soporto el abuso «pacientemente», cuando debería defenderme.

6. Responde a estas preguntas: *¿Québendiciones he recibido gracias a mis fallos? ¿ Qué regalos he obtenido y qué lecciones he aprendido de los errores de los demás?*
7. Por último, haz una lista de las cosas que necesitas cambiar para ser más caritativo contigo mismo y con los demás.

Capítulo cinco

Paso 5:
Establecer una conexión espiritual

CASI TODAS LAS RELIGIONES y filosofías sugieren que todos los cuerpos humanos contienen un tipo de energía o inteligencia superior, más poderosa de lo que creemos. Como una mano encaja en un guante, este espíritu vive en la carne, dándonos vida y dirigiendo nuestro camino.

En la actualidad, quizá más que nunca, la gente quiere comprender más la espiritualidad. Queremos saber sobre nuestra capacidad de rozar una dimensión superior de la verdad y la luz. De hecho, esta tarea es necesaria para la sanación de las familias. Cuando nos centramos más en nuestra identidad espiritual que en

nuestro yo mundano, aparecen muchas respuestas y se resuelven muchos problemas. En realidad, nuestros aspectos divinos son los que brillan.

Para quienes creen en Dios, asumir que somos innatamente asombrosos no es ninguna exageración. Como hijos Suyos, lo único que tiene sentido es tener algunas de Sus características, lo que nos otorga el potencial de ser extraordinarios. Infravalorarnos o no creer en nuestra capacidad no implica condenar a un hijo de Dios. Como otras muchas personas, yo creo que el Todopoderoso tiene un propósito para cada uno de nosotros. A no ser que podamos conectarnos a la espiritualidad, a escuchar y responder, y a creer en nuestra naturaleza trascendental, no podremos satisfacer ese potencial. Todos tenemos la oportunidad de descubrirlo, y la decisión de hacerlo sólo nos pertenece a nosotros mismos.

Cuando nos movemos hacia la luz (o conocimiento y verdad), nos vemos con mayor claridad; es una consecuencia natural. Cuando lo hacemos, nos concienciamos más de una foto más completa, en la que vemos nuestras características positivas así como las negativas. Gran parte de este libro trata sobre cómo

descubrir y gestionar las experiencias oscuras en nuestro interior. Para equilibrarnos necesitamos conocer también nuestra luz y acceder a ella.

Ralph Waldo Emerson decía: «Lo que tenemos delante y detrás de nosotros representa un asunto pequeño comparado a lo que tenemos dentro.» No podremos convertirnos en nada grande si ni siquiera somos conscientes de las maravillosas cualidades que existen en nuestro interior. Conocer nuestra identidad espiritual es clave para mejorar nuestra vida, para obtener lo que queremos y crear más alegría y felicidad. Y la forma de descubrir esa grandeza es ser lo suficientemente humildes como para admitir nuestras deficiencias y sanarlas.

LA MANO Y EL GUANTE

Vamos a definir dos aspectos de nuestra identidad: la «mano» y el «guante». Pongamos que el guante es el cuerpo humano programado que incorpora los patrones de pensamiento, los comportamientos y los sistemas de creencias derivados de nuestras experiencias terrenales. También incluye la información genética, como nuestra altura y el color de nuestro pelo,

nuestros ojos y nuestra piel. Los guantes son de varios tamaños, colores y materiales, y los hay en muchas partes del mundo. Cada uno persigue un propósito principal: cubrir la mano. Sin ella, carecen de vida y de propósito.

Podemos comparar la mano al espíritu humano, otro aspecto de nuestra identidad que encaja dentro del cuerpo. Este aspecto de nosotros pudiera ser difícil de alcanzar (al fin y al cabo, su naturaleza no es física), pero debemos intentar sentirlo. Al igual que un guante vacío, sin él somos esencialmente inútiles, pues es enormemente poderoso [1] .

El espíritu que subyace en el cuerpo humano es invisible e insensible para la mayoría de la gente. Las personas que han experimentado esta parte de sí mismas suelen decir que se conectan a ella mediante un proceso de «sentimiento», difícil de describir y que a veces se descarta por considerarse loco o increíble. Como muchas personas están acostumbradas a bloquear sus emociones, experimentan dificultades para sentir algo que no esté en ese ámbito. Pero las que son capaces de percibirlo, describen una sensación de amor y de paz, y cuentan que al conectarse con su ser espiritual a menudo reciben dirección, pues abre sus mentes a

percepciones nuevas y a sabiduría interna, lo que produce como resultado crecimiento positivo y cambio.

CIENCIA E INTERVENCIÓN

Tenemos la capacidad, como seres humanos, de elegir nuestra respuesta en todas las situaciones, y nuestras reacciones son individuales. En ese espacio entre estímulo y respuesta, del que Stephen Covey habla en el prólogo, tenemos la poderosa oportunidad de intervenir: la capacidad de pensar, razonar y cambiar. Sin embargo, tendemos a reaccionar naturalmente según el instinto y los condicionamientos previos, como si fuésemos animales. Pero las demás criaturas no poseen nuestra libertad de elección, inteligencia y capacidad de transformación. A no ser que nos dejemos guiar por nuestro yo espiritual (y estamos obligados a cambiar), normalmente nos cuesta modificar nuestros patrones de comportamiento.

Las respuestas humanas se basan fundamentalmente en los condicionamientos. El origen de los mismos resulta fascinante: cuando me puse a investigar el origen de los

comportamientos, aprendí de la doctora Ranae Johnson, investigadora en el campo de la psicología y experta en terapia de movimiento ocular, que entre el 75 y el 90 por 100 de nuestros bloqueos emocionales (incluyendo nuestras tendencias innatas-genéticas [2]) tiene su origen en las experiencias intrauterinas. Esa cifra nos dice que la mayoría de nuestros bloqueos inconscientes (los miedos y emociones que nos impiden sanar, o simplemente seguir progresando) proceden de una de varias posibilidades:

1. Recuerdos emocionales de nuestro periodo de gestación.
2. Cualquier trauma o miedo experimentado durante el proceso de nacimiento.
3. Herencia genética, que significa que venimos al mundo con ellos.

La investigación de la doctora Johnson está respaldada por otras nuevas evidencias. En el año 2005, *Biological Psychology* publicó un estudio, dirigido por el doctor Peter Hurd, argumentando que la diferencia entre el largo del dedo índice de un hombre y su dedo anular puede predecir su predisposición a la

agresividad física [3] .

¡Esta información es grandiosa! Nos dice que sólo entre el 10 y el 30 por 100 de nuestros bloqueos emocionales centrales son el resultado de las experiencias que tenemos en la vida. Estas estadísticas validan nuestra necesidad de conocer nuestras tendencias condicionadas e instintivas. Cuando las ignoramos, o simplemente nos negamos a modificar nuestro comportamiento, limitamos nuestro acceso a la intervención mental que se nos ha otorgado. Es como operar un sistema informático en un escenario con fallos: si no elegimos otra opción, vamos por la vida reaccionando con nuestras respuestas programadas.

Para cambiar, debemos usar nuestra intervención y realizar nuevas elecciones. En eso consiste este libro: todo el material de estas páginas pretende ayudarte a distinguir nuestros patrones familiares de nuestro potencial espiritual para poder tomar nuevas decisiones. Evidentemente, no podemos modificar nuestro comportamiento si pasamos por nuestro cerebro la misma información que teníamos a la hora de crear el patrón. Sólo progresamos cuando obtenemos nueva información. De nosotros depende conseguirla, y al hacernos conscientes

aumentamos nuestro poder, aprendiendo más de nosotros mismos y convirtiéndonos en seres de luz y verdad.

Nuestro espíritu es amoroso y compasivo, al igual que Dios. Puede introducirse en el espacio que existe entre estímulo y respuesta para sanar nuestra parte natural y programada. Conviene no resistirse a lo que mora en nuestro interior, sino dejarnos guiar por ello (al fin y al cabo, es más fácil alterar el yeso blando que la piedra dura). Si Dios, o una inteligencia superior en nuestro interior, quieren que seamos algo grande, ¿no sería más fácil ablandar el corazón y volvernos maleables? ¿Qué sentido tiene esperar que se caiga el mundo a nuestro alrededor para creer que nuestro interior quizá albergue algo mejor de lo que habíamos considerado? Estamos hechos para tener alegría y felicidad, y para ello necesitamos conocernos mejor, tanto el espíritu como la persona.

EL VÍNCULO INTUITIVO

En un lugar tranquilo de nuestra mente y nuestro corazón reside una pequeña voz (un genio conocedor del interior). No es la parte de nosotros que suma, resta y multiplica, ni

tampoco la mente lógica que razona y deduce. Es algo abstracto y siempre preciso: nuestra intuición. Cuando la escuchamos, podemos resolver algunos de los problemas más difíciles de nuestra vida, y también puede dejarnos ver cosas sencillas, como dónde hemos puesto las llaves del coche y por dónde debemos ir cuando nos perdemos.

Yo aprendí a valorar mi sabiduría interior de niña. Cuando era pequeña, mi madre me daba la mano, pensaba en algo, y al cabo de unos minutos yo empezaba a hablar sobre lo que ella había pensado. Le resultaba fascinante. Hoy en día existen todo tipo de explicaciones físicas para este fenómeno. Independientemente de que lo llamemos energía psíquica, percepción extra-sensorial o conexión espiritual, aprendí a valorar el arte de escuchar lo que nos habla en nuestro interior (y responder después), y para mí es una herramienta poderosa.

Mi madre también valoraba su voz interior, al igual que mi abuela. Mi madre escuchaba sabiamente a este espíritu para dirigir su vida. Solía tirar por la ventana cualquier tipo de lógica si tenía la «sensación» de que debía hacer algo. En uno de mis regresos a casa por verano durante la carrera, mi madre volvió de la

tienda de alimentación con una gran tarta de cumpleaños. Por lo que yo sabía, no era el día especial de nadie, así que todos sentimos curiosidad cuando descargó el coche y entró con la tarta.

«¿De quién es el cumpleaños?», gritamos.

Ella contestó: «No lo sé, pero sentí que debía comprar una tarta; así que eso hice.»

Al día siguiente mi madre descubrió que era el cumpleaños de una madre soltera con problemas que vivía cerca, y que sus hijos pequeños querían regalarle una tarta, aunque eran demasiado pequeños para hacerla. ¡*Voilá!* Mi madre sacó la tarta de la nevera y salió a servir generosamente a esa familia. Durante años siguieron recordando la noche en que mi madre había aparecido con la tarta de cumpleaños, dejando a su madre llena de lágrimas de gratitud. Yo aprendí a confiar en la intuición, más que en la lógica, gracias a las muchas experiencias de este tipo con mi madre y mi abuela.

CONECTAR TU ESPÍRITU CON EL DE DIOS

Puedes encontrarte a diario con personas que

te digan que no existe lo divino, ni la intuición o el espíritu. Si te lo crees, la espiritualidad te resultará lejana y la intuición inaccesible. Lo divino y nuestra sabiduría interior sólo son accesibles si nosotros así lo queremos, y las voces de nuestro espíritu son tan altas como le dejemos. A veces nos sentimos muy alejados de Dios o de nuestra identidad superior. Pero igual que sabemos permanecer cerca de una persona muy querida aunque estemos separados de ella actualmente, nos podemos acercar a Dios: saliendo hacia fuera. Escuchamos, descubrimos formas de relacionarnos y cosas que podemos hacernos el uno al otro. Cuanto mayor sea la frecuencia (y cuanto más dure), más profundo será el cariño. Si pasamos mucho tiempo sin relación, el vínculo se debilita y se deteriora.

Yo sé que existe un Dios, nuestro Padre en el cielo, que nos ama y nos da la oportunidad de acercarnos a Él igual que lo haría un amigo querido. Si vamos hacia la relación de ese modo, descubrimos fuerza, amor, crecimiento, respuestas, conocimiento, luz y verdad. Todo esto nos llega a través de lo que yo llamo el espíritu. Nos deja sintiéndonos valiosos, amando más a los demás y a nosotros mismos, y preparados para servir y ayudar a los

necesitados.

Realizar la conexión adecuada

Muchas personas rezan y se frustran cuando sus oraciones no se ven respondidas tal y como esperaban. Esto sucede porque afrontan el proceso como si estuvieran haciendo una llamada, dejando un mensaje en el contestador; pero no esperan la llamada de respuesta o más instrucciones. No saben escuchar ni seguir la guía que puede ayudarles a dar respuesta a su oración.

La mayoría de la gente cree que Dios nos ha ofrecido una forma de comunicarnos, y que las respuestas pueden llegar a través de la oración y de la meditación. Pero olvidan que la comunicación efectiva requiere un *feedback* , y la oración es una forma de interacción divina. Esto implica que alguien envía información y el destinatario la oye, y después envía otro mensaje como respuesta verificando el contacto inicial. Nuestra conexión intuitiva es el método por el cual recibimos el *feedback* . Sin él, en realidad no se produce comunicación alguna, y nos cuesta más entender cómo se están respondiendo nuestras oraciones.

Elizabeth Barrett Browning escribió: «Y cualquier arbusto común está incendiado de Dios; pero sólo se quita los zapatos quien ve.» La pregunta crítica que podemos hacernos es: *¿Estoy escuchando? ¿Me he quitado los zapatos? Y si no lo he hecho, ¿cómopuedo seguir?*

Para desarrollar nuestra conexión intuitiva debemos saber percibir el amor. Como Dios encarna esta cualidad, las conexiones divinas serán positivas, sin juicios, pacientes y pacíficas. Si no estamos familiarizados con estos atributos, tal vez no reconozcamos al espíritu. No queremos despegar sintiendo una desorientación espacial total, un estado experimentado por los pilotos que toman sin querer la dirección equivocada. De hecho, normalmente están convencidos de que el camino que siguen es el adecuado. Un piloto con este problema, si no tiene equipamiento y no sabe seguir las indicaciones de vuelo (que proporcionarán siempre la ruta adecuada, aunque parezca equivocada), se estrellará. El amor es la llave para reconocer el espíritu. Podemos usarlo como señal para mantener nuestra inspiración clara y precisa.

Practica con la oración

La práctica hace la perfección; es decir, cuanto más escuchemos y respondamos a la voz interior, mejor la oiremos. Podemos acceder a nuestra intuición en cualquier momento y a cualquier edad. Cuando mi hijo pequeño tenía seis años, perdió uno de sus primeros dientes. Estaba tan emocionado que lo trajo a casa y se lo enseñó a todos los miembros de la familia. Como le preocupaba perderlo, le sugerí que lo metiese en una bolsa Ziploc, y eso hizo.

Alrededor de una hora más tarde, me dijo que la bolsa tenía un agujero y que el diente ya no estaba allí. Me mostró dónde estaba al darse cuenta y nos pusimos a buscarlo de rodillas. Toda la familia se echó al suelo a ayudar. Tras una larga búsqueda, finalmente me rendí y le ofrecí algo de dinero para compensar que no pudiese dejarle el diente al ratoncito Pérez.

Estaba tan triste que también le sugerí que dijese una oración en privado y que pidiese dónde buscar. Al cabo de unos minutos, vino y me dijo: «Mamá, abre el lavavajillas.» Lo hice y, ¡quién lo iba a decir!, allí estaba su diente, en el estuche del jabón.

La oración funciona a cualquier edad. No

hay requisitos complicados, sólo fe y deseo. Con estas intenciones en su sitio podremos acceder a una increíble herramienta de comunicación, más poderosa que cualquier tecnología actual. Y si la usamos podremos transformar nuestra vida a mejor; para siempre.

Como muchos de nuestros patrones familiares están ocultos y nos cuesta verlos, escuchar nuestra intuición es vital para el proceso sanador. Lo que parezca adecuado para una persona tal vez no lo sea para otra. Como la sanación es individual, es esencial acceder a las respuestas personalizadas. Para arreglar nuestras familias necesitamos este tipo de conexión divina, pues sin ella no seremos tan efectivos.

SI NO ESTAMOS CONECTADOS, LA VIDA ES DEPRIMENTE

Nuestro mundo ha aprendido mucho de conexiones físicas. En los últimos 150 años, la nueva tecnología ha incluido teléfonos, móviles, ordenadores e Internet. Actualmente todos son vitales. Es como si la economía mundial y nuestras vidas individuales no funcionasen sin ellos. De hecho, la mayoría de

los americanos no pueden imaginarse la vida sin ordenadores, teléfonos e Internet.

Estaba esperando el despegue dentro de un avión cuando me di cuenta de que unos cientos de personas, yo incluida, estábamos apilados como sardinas en los sitios sin hablarnos. Muchos pasajeros estaban utilizando móviles y ordenadores. Asumí que estas personas estarían enviando mensajes de texto, chequeando el correo electrónico o dejando mensajes de voz en relación al retraso de nuestro vuelo. Pocas personas estaban conversando entre sí. Entonces pensé: *¿Por qué todo el mundo está tan pegado a Internet, al teléfono y al ordenador?* Como me vino la idea de que todo el mundo necesita algún tipo de conexión, también me pregunté: *Entonces, ¿por qué tan pocas personas están conectándose con las personas que están prácticamente rozándonos en este vuelo?*

Generalmente, a casi todo el mundo le aterra la comunicación interpersonal. Actualmente, la mayoría de nuestras interacciones con los demás sólo implican un contacto superficial. Hablamos sobre asuntos de naturaleza generalmente física, como el color de nuestro pelo, quién ganó la Copa del Mundo o qué

tiempo hace en ese momento.

No sólo damos este tipo de información trivial, sino que tampoco somos muy honestos al respecto. Los estudios muestran que la mayoría de los americanos mienten en sus conversaciones informales. De hecho, los investigadores declaran que, de media, el 60 por 100 de las personas con las que nos asociamos mienten al menos una vez durante una conversación de diez minutos, y la mayoría dicen una media de dos a tres falsedades [4] . La gente exagera los hechos, crea escenarios para aparentar a ojos de los demás y dice mentiras piadosas para protegerse. ¿Qué tal como comunicación honesta y sana? La mayoría ni siquiera sabemos tenerla.

Sólo alrededor de un 5 por 100 de nuestro discurso es personal y puede considerarse una expresión honesta de nosotros mismos (nuestros pensamientos y sentimientos verdaderos) [5] . Los intercambios de este tipo implican compartir una información con la que alguien podría juzgarnos o criticarnos y, por tanto, exige un riesgo.

El problema es que la mayoría de la gente necesita más interacción personal o crítica para sentirse conectada y querida. El sexo es una

forma de llegar al otro de un modo personal, pues implica compartir, dar y arriesgarse. Pero incluso la intimidad se ha vuelto muy distante para muchas personas. No es de extrañar que vivamos en un mundo en el que las personas anhelen estar conectadas; normalmente queremos lo que no tenemos.

La mayoría deseamos tener a alguien que nos comprenda en nuestro mundo, que se preocupe por nosotros y que esté dispuesto a escuchar y a respetar nuestra expresión. Todo el mundo necesita ser querido así. Forma parte de nuestra naturaleza y debe satisfacerse para poder crecer y desarrollar la sensación de valía personal. ¿Por qué limitamos este tipo de comunicación cuando es vital para nuestro crecimiento y nuestro desarrollo? Muchas veces lo hacemos porque nos asusta el juicio de los demás.

Casey: la grandeza de un alma

Mi buena amiga Casey había nacido en un hogar pobre y abusivo que no le había hecho sentirse amada ni aceptada por su familia. Se había pasado casi toda la vida rodeada de gritos, golpes y peleas. Había nacido con una discapacidad de visión que le había dejado los

ojos bizcos. De niña, sus compañeros se habían burlado de ella y había sido abusada sexualmente por un miembro de la familia.

Conocí a Casey en la iglesia. Era tímida y muy agradable, pero no venía mucho a las reuniones. Los líderes de nuestra iglesia intentaban ayudarla amorosamente de vez en cuando, pues su matrimonio era abusivo y tenía que sacar adelante a niños pequeños, con muchas cargas económicas. Ella recibía bien sus buenas intenciones algunas veces, pero no siempre.

Una tarde me encontré a Casey en la tienda de alimentación. Me dio un abrazo y me dijo que ya no iría más a la iglesia. Me explicó que no se sentía amada ni aceptada allí, y que no podia soportar el dolor. Me entristeció su decisión, y no sabía bien qué hacer para ayudarla. No era una dienta, sino una amiga, así que no sabía cómo acercarme a lo que, en mi opinión, era uno de sus problemas centrales.

Pasaron unos dos años y tuvimos poco contacto, o ninguno, hasta que una tarde recibí la llamada de otra amiga de la iglesia. Me dijo que se había pasado a visitar a Casey y que la había encontrado en un estado emocional terrible: se estaba planteando el suicidio. Me

preguntó si podía hacer el favor de ver a esta mujer desesperada inmediatamente.

En treinta minutos las dos aparecieron en mi puerta y tuve la oportunidad de ayudar a Casey en muchos problemas centrales. Juntas descubrimos que, en lo más profundo, tenía miedo al rechazo. Este miedo le había hecho sentirse fuera de lugar e incapaz de conectar con los demás, y no creía en ella lo suficiente como para sentirse cómoda en un grupo. La niña abusada y maltratada asumió que el infierno de su infancia era el reflejo de su propia valía. Cuando se asociaba con mujeres seguras en la iglesia, se sentía pequeña e insignificante. En vez de enfrentarse al dolor, dejó de asistir y excusó las acciones groseras o antipáticas que había identificado en unos cuantos miembros con su incapacidad de conectar con los demás.

Lloré con Casey al descubrir en su interior una niñita que pedía a gritos que la cuidase alguien. Necesitaba amigos desesperadamente, y un lugar donde encajar y ser aceptada, pero el miedo al rechazo le había hecho levantar muros. Las barreras le habían costado amor y, sin embargo, inconscientemente creía que la protegían, pues le impedían sentir la agonía de

la falta de valía.

Al final no importa lo que los demás piensen de nosotros, sino sólo lo que nosotros consideremos cierto. Si nos conocemos, nos queremos y nos aceptamos, desarrollamos suficiente fuerza interna para poder cuidar y apoyar a los demás. Cuando nuestra sensación de valía personal es saludable, solemos atraer a nuestra vida personas que comparten el deseo de amar.

¿Pero qué sucede si nos hemos sentido mal con nosotros toda la vida y no sabemos dónde acudir para conseguir comprender mejor nuestro valor personal? ¿Qué hace alguien como Casey para sentirse en conexión con los demás? Innumerables personas han vivido en horribles circunstancias durante décadas y no han tenido nunca a nadie que las tratase con valor alguno. En esos casos la creencia en Dios y en conseguir conectarnos espiritualmente se hace vital.

En la sesión que tuve con Casey le pedí que visualizase a Jesucristo (pues es cristiana) delante de ella. Luego le sugerí que se lo imaginase mostrándole un espejo. Le pedí que mirase dentro y que viese un reflejo de la grandeza de su alma. Se puso a llorar al sentir

amor hacia sí misma por primera vez.

Cuando creemos que no nos quieren, nos sentimos mal con nosotros mismos y suprimimos estas emociones durante mucho tiempo, nos deprimimos y nos sentimos desbordados, y a veces pensamos en el suicidio. Hoy en día la depresión está muy extendida. Suele ser una señal de que necesitamos ver lo bueno o lo divino en nuestro interior, o de que tenemos que fortalecer nuestra espiritualidad. La visualización que hice con Casey puede funcionar para cualquiera, independientemente de su preferencia religiosa. Simplemente adapta la imagen a tu propio sistema de creencias. Cualquiera puede imaginar un espejo descendiendo de la poderosa luz del sol, reflejando al ser divino.

Como quizá no sepamos conectarnos espiritualmente (o ni siquiera queremos hacerlo), tendemos a bloquear nuestras emociones. El espíritu nos habla a través de la intuición, y el proceso parece algo emocional. Como consecuencia, podemos encontrarnos en conflicto, y querer curarnos la depresión sin estar dispuestos a aceptar todos nuestros aspectos. Durante mucho tiempo, el dolor de Casey había sido tan grande que no quería

sentir nada, ni siquiera espiritual.

El bloqueo de nuestros mecanismos emocionales y de nuestro ser superior puede resultar costoso. Cuando estamos deprimidos, a menudo tenemos sentimientos negativos, como miedo, tristeza, culpa, vergüenza, rabia, frustración y resentimiento. Para volver a equilibrarnos necesitamos experimentar más amor, perdón y gratitud. Nuestro vínculo espiritual puede ayudarnos a alcanzar este equilibrio de forma casi instantánea. Tal vez no nos libre permanentemente del dolor, pues debemos ocuparnos de los pensamientos desagradables y de las creencias, pero un vínculo divino puede ofrecer esperanza y alivio.

Las estadísticas dicen que las personas que creen en Dios son más felices que las que no lo hacen [6] . La fe en lo divino fomenta la esperanza y la paz, y algunos problemas son demasiado difíciles de resolver sin esa fe.

EN VERDAD DIOS ES EL ÚNICO QUE SABE

Cuando falleció el rey Luis XIV de Francia, la catedral de Notre-Dame acogió un gran funeral de Estado. El obispo de París se levantó

en el púlpito para predicar la elegía y sólo dijo cuatro palabras: «Sólo Dios es grande.»

En algunos momentos de mi vida llegué a pensar que los problemas no tenían solución. En esos momentos, al acercarme a la situación a través de la oración y de la meditación, mi conexión espiritual permitió que surgieran nuevas posibilidades. Lo que antes parecía imposible de descifrar se volvía reparable. Cuando no existe ninguna otra salida, podemos volvernos hacia Dios; generalmente, el único suficientemente grande para resolver muchos de nuestros problemas. Al escuchar, podemos encontrar una indicación de dirección.

Un día una mujer me paró en una gasolinera, me pidió instrucciones para llegar a Middleburg (Virginia) y se las di con seguridad. Salí del aparcamiento y al tomar la carretera me di cuenta de que le había dado una información imprecisa. Me sentí mal durante el resto del día por no haberle aconsejado bien.

Aunque algunas personas parezcan cualificadas para darnos dirección y pretendan hacernos el bien, tal vez no sepan cuál es el camino adecuado para nosotros mismos. Afortunadamente, existe un mapa en algún lugar de nuestro interior. Nuestro espíritu sabe

qué es lo mejor para nosotros, qué camino tomar y cómo llegar. Si confiamos en nuestra conexión divina, sin duda llegaremos a nuestro destino rápidamente y sin hacer muchos giros equivocados.

TRAZAR UN RUMBO NUEVO

Cuando mi hija mayor cumplió ocho años, mi padre y yo la llevamos de gira por los lugares turísticos de la costa este. Mi padre era historiador, y mientras llegábamos a Boston en coche habló de los peregrinos que habían llegado a Plymouth (Massachusetts). Originalmente, el rey de Inglaterra ordenó a esta comunidad de colonos que se asentara en lo que actualmente es la ciudad de Nueva York, pero el barco en el que viajaban se desvió un grado. Como consecuencia, los peregrinos arribaron a la punta del cabo Cod, en vez de a Long Island. El barco intentó proseguir hacia el sur a través del estrecho de Long Island, pero no lo conseguía, pues se golpeaba continuamente en los acantilados y corría el riesgo de hundirse. Le enviaron las nuevas al rey y consiguieron permiso para desembarcar en Plymouth.

Mientras mi padre contaba esta historia, pensé en las largas implicaciones de un simple grado de diferencia en la dirección de un giro realizado hace cientos de años. Lo que parecía un pequeño cambio de rumbo acabó ejerciendo un impacto duradero en la configuración de la América moderna. Los holandeses se establecieron en lo que se convertiría en la ciudad de Nueva York, y su influencia fue diferente de la que hubiesen ejercido los colonos de Plymouth con sus principios religiosos.

A nosotros nos pasa lo mismo: los cambios aparentemente insignificantes que hacemos en nosotros mismos y en nuestras relaciones terminan influyendo en el resultado de muchas vidas. Como padres tenemos la obligación, con nuestros hijos y con nuestro mundo, de trazarnos nuevos rumbos que nos dirijan a un cambio positivo.

Mientras seguimos esforzándonos por avanzar rápidamente, el mayor esfuerzo que podemos hacer es concienciarnos de nuestra naturaleza superior. Las consecuencias de este tipo de esfuerzo tienen más alcance del previsible. Cuando nos concienciamos más de nuestra misión en este planeta, marcamos una

diferencia duradera en la vida de incontables personas, pero sólo podemos acceder a la información sobre nuestro propósito si nos conocemos espiritualmente. Por tanto, trazar un camino nuevo para generaciones futuras requiere la voluntad de mirarnos honestamente, tanto la «mano» como el «guante».

Los niños aprenden a obedecer a la autoridad. Como líderes suyos, ¿no sería fantástico poder ofrecer a nuestros hijos más verdad, respuestas, opciones y cambios positivos? Si perfilamos un viaje espiritual, quizá podamos modificar el rumbo futuro de nuestra familia. Si pudiésemos romper la cadena de las falsas enseñanzas y ofrecerles algo que no fuese nuestra programación errónea, ¿podríamos cambiar el rumbo del mundo?

El camino a casa

Una vez conocí a un niño de tres años llamado Alex. Una mañana estaba gateando en la cama con su mamá y ambos estaban pasándoselo en grande haciéndose arrumacos. Al cabo de un rato, Alex dijo: «Mamá, vamos a casa.»

Ella se rió y le contestó: «Alex, estamos en casa.»

«No, mamá; vamos a casa», insistió él.

Ella tardó un minuto en comprender que estaba hablando de la morada divina. Le sorprendió lo que quería decir, y le respondió rápidamente: «No, Alex, yo quiero quedarme. ¿No te gusta estar aquí?»

«No, mamá; esto es estúpido.»

Aunque este pequeño tuviese problemas personales que hubiesen influido en su sensación acerca de vivir aquí, en la Tierra, aún me pregunto cuántos otros pequeños sienten que gran parte de lo que pasa aquí es una tontería. Si pensamos en ello, nos daremos cuenta de que los adultos hacemos cosas tontas por motivos poco inteligentes. Pagamos un montón de dinero para «levantarnos» las cejas (aunque enseñemos a nuestros hijos que lo que cuenta es la belleza interior); trabajamos dieciséis horas al día para poder ofrecer más cosas a nuestros hijos (aunque terminemos ofreciéndoles menos de nosotros)… Ya te haces una idea.

Volverse igual que un niño

Muchos de los niños de hoy con dones espirituales se preguntan por qué nos negamos a ver la luz de nuestro alrededor y por qué estamos tan atrapados en los juegos de este mundo como para no poder conectarnos con el propósito divino de este planeta. ¿Por qué nos preocupa más lo que piensen los demás que lo que piense Dios? ¿Por qué estamos tan bloqueados energéticamente que no podemos oír las susurrantes voces de los atareados ángeles que intentan guiarnos y orientarnos? Los niños poseen una sabiduría natural. Tienen una idea de quiénes son, de por qué están aquí y de dónde proceden (e incluso adónde regresarán) que la mayoría de nosotros perdemos al madurar. Ellos saben dónde está nuestra *casa* .

Como padres, debemos esforzarnos por conservar esta sabiduría, por respetar su espíritu y apoyar su destino. Sin embargo, para hacerlo debemos conocernos espiritualmente. En cierto modo, debemos volvernos más niños.

Mi cliente Bryan tiene un hijo de cuatro años, llamado Sam, que es muy brillante. A Bryan le sorprendía lo bien que entendía su hijo la tecnología, y también tenía una conciencia de la vida que asombraba a sus dos progenitores.

Un día, Sam se estaba portando mal sin pensar en su papá. Tras agotar toda la paciencia que tenía, Bryan le explicó con firmeza que más le valía portarse bien. Sam miró a su padre directamente a los ojos y habló serenamente desde su corazón: «Papá, soy más fuerte que tú.» Bryan se quedó conmocionado por estas palabras y por la seguridad del niño. Esta atípica frase había sido transmitida con honestidad y firmeza.

Al principio mi cliente empezó a luchar con su hijo, explicándole que él era el papá, por lo que era el más fuerte. Pero al oírse diciendo esto empezó a hacerle gracia. En el fondo pensaba: *Me pregunto si tiene razón* . Esa noche, Bryan se puso a rezar acerca de su hijo. En sus oraciones recibió la confirmación de que Sam tenía razón: el pequeño *era* más fuerte, aunque su fuerza no era física, sino espiritual. Era un niño especial, y quería que su padre lo notase.

En términos generales, nuestra sociedad espera que los niños se porten bien, y no siempre toleramos conductas no regladas, aunque sea apropiado para la edad. Cuando los niños se portan mal solemos descorazonarles o juzgarles. En este proceso, nuestros pequeños

pueden sentirse inmerecedores de su fuerza y perderla de vista. Como consecuencia, terminan desenchufando el cable de su conexión espiritual. De hecho, eso es probablemente lo que nos sucedió también a nosotros.

Al cabo del tiempo Sam impresionó a sus padres con su sorprendente capacidad de resolver problemas. Unos años después, su madre, Diane, se quedó sola en casa con él, con su hermana pequeña y su hermanito recién nacido. Bryan llevaba varios días fuera de la ciudad cuando Diane, cansada y abrumada, perdió la paciencia con los niños y envió a Sam y a su hermana a sus habitaciones.

Al cabo de cinco minutos, Sam salió tranquilamente de la habitación y anunció: «Mamá, he rezado para que puedas ser buena. También he rezado por el resto de la familia y he pedido que puedan ser buenos, papá incluido. Pero no tuve que pedir que nuestro bebé fuese bueno, porque es un bebé y es bueno siempre. Te sentirás mejor de un momento a otro, mamá.»

Los padres de Sam están dispuestos a reconocer su valor, su fuerza y su poder. Esto es bueno para él, y también es un regalo para los adultos. Bryan y Diane aprenderán mucho

durante sus años de crianza. La probabilidad de poder ayudar a que este niño se desarrolle como un adulto emocionalmente estable es simplemente mayor por el hecho de que no tienen que intentar ser más fuertes que él, y además están dispuestos a aprender de él.

La historia de Sam no sólo es importante para los padres: tiene relevancia para cualquiera. Todos nos parecemos a este niño pequeño y tenemos más fuerza de la que podemos comprender, así como la capacidad de superarnos a nosotros y, quizá, incluso a nuestros padres. A menudo entramos en contacto con esta fuerza al recordar a nuestro niño interior. Esta parte de nosotros mismos probablemente recuerde más de nuestra fuerza espiritual que de nuestro yo adulto.

CAMBIAR A TRAVÉS DE LA CARIDAD

El abuso no es cariño; sin embargo, a los niños maltratados les cuesta entenderlo. Independientemente de cómo lo veas (y a pesar de las letras de músicas conocidas que sugieren lo contrario), el amor verdadero no hace daño.

La verdadera transacción es la caridad

(amabilidad, dulzura y paciencia). Significa aceptar las diferencias y apoyar a alguien incluso cuando no gestione algo como nos hubiera gustado. Cuando nos preocupamos de verdad no nos aprovechamos de las debilidades del otro. Somos receptivos ante las perspectivas y percepciones del otro, y aceptamos lo mejor de cada uno. No somos críticos, juiciosos o sarcásticos. Queremos ser honestos y nos responsabilizamos de nuestra parte del problema.

El mejor lugar para aprender esto es tu casa. Pero si vives en una familia disfuncional, comprender la caridad puede resultar tremendamente difícil. En estas situaciones el amor puede llegar a equipararse con el abuso. Como se supone que el verdugo (normalmente un progenitor u otro pariente cercano) es el cuidador, la mayoría de las víctimas termina creyendo que hay algo malo en ellas. Creen que se lo merecen todo por ser malas. Aprenden a odiarse y les asusta descubrir su sensación de vacío, pues sus heridas, profundamente arraigadas, son muy dolorosas.

Cuando el abusador es un familiar, que el amor esté ausente del hogar lleva a creer peligrosamente que no se puede encontrar (que

el cariño no es necesario para andar por la vida). La única forma de traspasar esos sentimientos es superarlos, sanando el alma con amor propio fundado en que todos somos hijos de Dios.

Esto exige algo de esfuerzo. Para llegar a conocer los atributos divinos de un Dios amoroso debemos separar lo divino de las experiencias con nuestros padres terrenales, pues todos tendemos a asociar al Todopoderoso con la autoridad de estas primeras figuras. Como consecuencia, vinculamos nuestros sentimientos y creencias sobre mamá y papá a nuestras percepciones espirituales. Por ejemplo, si creo que mi padre no me quiere, que me ha abandonado, y que lo ha hecho porque soy malo, puedo creer que Dios siente lo mismo. Tal vez me pase la vida luchando por entender cuánto me ama.

Dios *es* amor. Él no es temor ni enfado. Y como Él lo sabe todo y nos ama, también es consciente de nuestra luz y de nuestra bondad. Conocerte espiritualmente es concienciarte de estas cualidades positivas. Si te sientes mal contigo mismo, éste es el antídoto perfecto. Mientras te esfuerces por superar tu miedo y elijas deshacerte de viejas formas, surgirás en el

mundo como magnífico, hermoso y capaz, y eso exige que conozcas la verdad superior sobre ti mismo.

El poeta sufí Rumi escribió: «Existe un campo más allá del concepto de hacer el bien y el mal. Te veré allí.» El universo es una universidad excepcional, basada en la intervención, y la dirección del rumbo de cada una de nuestras vidas tal vez yazca en un campo que se extiende más allá de lo conocido. Podemos imaginarnos que Dios está dentro, presente en todo momento para aconsejarnos en el ejercicio de nuestro derecho a elegir por nosotros mismos lo que queremos y necesitamos en la vida.

En cualquier momento podemos decidir aprender más de nuestra identidad espiritual, y eso nos ayudará a amar y a progresar. Cada vez que nos sintamos abrumados con emociones negativas, o que no nos sintamos amados, podemos meditar y rezar (cerrando los ojos y buscando un lugar de nuestro corazón que sea seguro y hermoso) para pedir ayuda después. Podemos pedir volver a sentir amor en nuestra vida, o recordar nuestra propia divinidad. Más tarde, con nuestro conocimiento interno restaurado, podremos permanecer mejor

alineados con los propósitos de nuestra vida mostrando caridad y amor a los demás.

Según vayas progresando en tu trabajo de sanación, recuerda esta oración, atribuida a San Francisco de Asís:

> Donde haya odio, déjame sembrar amor;
> donde haya heridas, perdón;
> donde haya duda, fe;
> donde haya oscuridad, luz;
> donde haya tristeza, alegría.
>
> Que no busque tanto el consuelo como el consolar;
> ser entendido, como entender;
> ser amado, como amar;
> pues es al dar cuando recibimos;
> es perdonando que somos perdonados;
> es muriendo que nacemos a la Vida Eterna.

Que Dios te bendiga en tu camino eterno a la totalidad.

El proceso

1. Como el tipo de relación que tengamos con nuestros padres puede teñir nuestra percepción de Dios, intenta distinguir los

rasgos que pertenezcan a tu madre y a tu padre, por un lado, de los verdaderos y amorosos atributos del divino, por otro. Cuando lo hagas, elabora una lista de los miedos o juicios que tengas acerca de Dios. Luego repasa la lista y comprueba si tus ideas son realmente tu percepción de uno de tus progenitores o de ambos.

2. Teniendo en cuenta que puedes tener un ser superior o identidad espiritual, evalúa las respuestas a estas preguntas:

    - ¿Cómo puedo establecer una relación individual e íntima con Dios?
    - ¿Cómo puedo mejorar la relación que ya tengo con Dios?
    - ¿Cómo puedo sentir el amor de Dios hacia mí cada día?
    - ¿Cómo puedo perdonarme de forma que pueda sentir el amor de Dios hacia mí?
    - ¿Cómo puedo amarme y apoyarme como hace Dios?
    - ¿Qué mensajes de los que envío a los demás no representan honestamente mi identidad verdadera?

- ¿En qué medida mi falta de honestidad sobre mi valía evita que los demás se sientan valorados?
- ¿Qué mentiras me cuento que me impiden ver la verdad sobre mí?
- ¿Cómo impido a Dios o a mi ser superior que me revele la verdad sobre quién soy realmente?

12. Escribe una carta privada a Dios. Vierte en ella tu corazón, y pídele guía y bendición en tu proceso de sanación.
13. Reza y medita. Pide obtener mayor conocimiento de tu valía divina.

Conclusión

Qué esperar del proceso de sanación

ESTE LIBRO EXISTE gracias a que he invertido años en trabajar sobre mí misma; tras conseguir esta educación «personal» (que incluía los problemas de mi familia), pude ver y comprender a muchas otras personas. Aprendí que nuestra guía hacia la verdad y la inteligencia superior siempre llega de dentro. La información externa sólo nos impulsa a recordar lo que ya sabíamos de algún modo. La verdad es eterna e indomable, y todos los que la alcanzan, aunque sólo sea puntualmente, se sienten bien. La forma de arreglar nuestra vida es buscarla, pues esa búsqueda es la que nos permite conocernos y amarnos.

Mi intención, al escribir, es que otros puedan

sanar. Mi auto-exploración hizo que me diese cuenta de que la mayoría no nos conocemos; es decir, no sabemos lo que pensamos y sentimos ni por qué. Una buena amiga me dijo que vivimos en un mundo de sentimientos de plástico, sentimientos que no son reales. La mayoría no conocemos nuestras emociones auténticas. Fingimos no tenerlas, o no somos honestos al respecto. Al igual que en un iceberg, hay mucha sustancia bajo la superficie que explica el desarrollo y el resultado de nuestra vida.

Aunque parezca más fácil ignorar o negar el poderoso poder del hielo bajo el agua, vivir la vida inconscientemente, creyendo que no existe, es realmente mucho más difícil. Sin embargo, podemos cambiar si nos conocemos. Cuando superamos nuestro miedo a saber, podemos ser felices; y cuando comenzamos a sanar, finalmente empezamos a conseguir el amor que necesitamos. En último término, ¿no es eso lo que más deseamos: amar y ser amados?

APRENDIZAJE PRÁCTICO

Mientras vivamos en este universo tenemos

la tremenda oportunidad de crecer. Podemos aprender de formas muy diversas, pero el mejor método es ponerse manos a la obra. Cuando eras un niño, ¿entendías (y recuerdas) más cuando aprendías algo de un lugar geográfico en clase o cuando ibas allí de excursión? En esta vida no sólo tenemos la oportunidad de descubrir nuestros sentimientos, los podemos experimentar; y hay muchísimos. Si suprimimos nuestro dolor, impedimos nuestro crecimiento. Es triste que dejemos que se nos vayan de las manos oportunidades valiosas para progresar.

De hecho, somos cocreadores de nuestro mundo. Aunque muchas personas creen que todas las cosas están en manos de Dios, tenemos que pensar que nosotros también influimos en el resultado de nuestra vida. Es fácil culpar al universo y a los demás cuando las cosas no funcionan a nuestra manera. Pero como cocreadores, tenemos la capacidad y la autoridad para perfilar una vida sana, equilibrada y amorosa. Es la intervención que se nos ha otorgado divinamente.

LA EVOLUCIÓN DE LA SANACIÓN

La sanación es una evolución. Algunos amigos míos se preguntaban frustrados por qué seguían saliendo a la superficie algunos problemas, y por qué no se arreglaba todo en una única sesión de terapia, pero habían olvidado la razón de vivir y de obtener conocimiento. La vida es una universidad, y la concienciación es el laboratorio en el que podemos despejar toda la confusión que existe en nuestro interior; ¡y aprender! En el proceso nos perfeccionamos. Algunas personas asumen que la perfección es una palabra de acción, pero realmente es una palabra de *ser* . Al alcanzar este ideal, nuestra educación se hace superior. Qué mejor sabiduría podemos adquirir que crecer en nuestro interior y, como consecuencia, *en* nosotros.

Cuando nuestra percepción cambia por dentro, nuestra visión del mundo también se altera; en eso consiste el cambio. Cuando realizamos un ajuste en nuestra mente inconsciente lo hacemos de forma natural. Al modificar nuestra conciencia, este proceso de transformación tiene lugar dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Como el cambio suele dar miedo, el proceso puede parecer aterrador. Algunos de mis clientes sentían que se iban a

morir, y la verdad es que una parte de ellos *realmente* muere. Cuando evolucionamos, crecemos: unas partes de nosotros mismos se mueren (ideas y comportamientos antiguos), dejando espacio para un crecimiento nuevo, e ideas y formas de ser nuevas.

Permanecer arraigado durante la transformación

A menudo queremos cambiar nuestro mundo exterior para ser felices. Si modificamos primero nuestro paisaje interno, generalmente no necesitamos alterar tan drásticamente el externo para conseguir lo que queremos y necesitamos. Algunos de mis clientes temían la necesidad de pedir el divorcio, romper una relación, dejar un trabajo o mudarse durante la transformación. Pero lo sabio es permanecer arraigado y equilibrado durante el proceso de cambio. No es un buen momento para tomar decisiones permanentes sobre nuestra vida física, como mudarse, dejar el trabajo o poner fin a un matrimonio. A cambio, deberíamos nutrirnos comiendo sano y haciendo el ejercicio adecuado.

Recomiendo que no realices ningún gran

cambio hasta que sientas que has terminado tu proceso. Mis clientes suelen atravesar un periodo que va desde un día a una semana, y a veces más tiempo, en el que el mundo exterior les parece diferente y lo sienten diferente. Después del cambio, tal vez necesites reajustar profundamente tu vida, buscando un trabajo nuevo, mudándote o terminando una relación. Me gusta que la gente se sienta completamente segura de la necesidad real de un cambio abrupto (y de que sea para mejor) antes de continuar.

LLORAR ESTÁ BIEN

Hay que conocer que llorar es el medio natural por el que el cuerpo se libera de emociones contenidas y de estrés. Al trabajar con problemas personales y familiares, es habitual pasar por periodos en los que nos apetece llorar, pues forma parte del camino de liberación y sanación. La sanación puede ir rápida, pero no tanto como para no tener tiempo de sentir.

Liberarnos de lo triste y atraer lo alegre implica dolor. De hecho, me preocupan más las personas que dicen que no lloran jamás que las

que dicen hacerlo a menudo. Sin embargo, las lágrimas excesivas pueden indicar que algo va mal y que tal vez necesitas ayuda. Si lloras demasiado y eso te preocupa, cotéjalo con un profesional sanitario cualificado. Además, si en cualquier momento crees que puedes estar padeciendo una depresión, o que necesitas atención médica por cualquier otra razón, ponte en contacto inmediatamente con un asistente sanitario cualificado. Las personas con ciertas necesidades o enfermedades requieren asistencia profesional en algunos procesos de autoayuda.

SIENTE LA ALEGRÍA

El objetivo final es que tanto hombres como mujeres experimenten alegría. Aunque muchos sentimos que tuvimos carencias en nuestra infancia, todos tenemos la oportunidad de crear algo más en la familia que construyamos después en nuestra vida. Esto es algo que he aprendido y que he hecho. A pesar de nuestra tendencia natural a volver a entrar en los viejos patrones que aprendimos de nuestro legado,*podemos* transformarnos; y ese cambio puede ser más sencillo si estamos dispuestos a

pasar por el proceso de sanación.

Epílogo

Una última mirada al pasado

ANTES DE SEGUIR adelante, aprovecha la oportunidad para reflexionar sobre el título de este libro: *Cómo sanar tu historia familiar* . Los conceptos del título (y ciertamente del libro) te han hecho mirar al pasado. Sabes que *tú* quieres sanar, ¿pero te necesitan tus ancestros para cambiar y progresar? Si, como yo, crees en la vida después de la muerte, tal vez te necesiten. Yo tuve que pensar seriamente en esta idea tras tener una experiencia inusual a una hora tardía de una fría noche invernal.

El *cowboy* de mi mente

Era cerca de la una de la noche y mi familia

se había acostado. Disfrutando de unos momentos tranquilos para mí misma, me acurruqué frente al fuego caliente que mi marido había encendido en nuestro horno de leña. Casi cocida de calor, empecé a quedarme dormida. En este estado de media vigilia, tomé conciencia de un extraño que estaba delante de mí, sonriéndome, con un sombrero de *cowboy* . Parecía estar muy preocupado por mí. Al verle me desperté de inmediato, me senté rápidamente y miré a mi alrededor para confirmar que estaba sola. Me dio un poco de miedo pensar: *No estaba soñando en absoluto, ¿o lo estaba?* No había nadie en la habitación, así que rápidamente descarté la experiencia, me fui corriendo a la cama y me quedé profundamente dormida.

Al día siguiente, mi padre llamó para charlar. Hablamos de los niños y la familia (los temas habituales). Hacia el final de la conversación, le conté mi extraña experiencia frente al fuego. Mi padre respondió: «Bueno, tu tatarabuelo Jim era un *cowboy.»*

Mi padre, como genealogista profesional, tenía un conocimiento increíble de la historia de nuestra familia. Había escrito cinco novelas, o más, sobre nuestros ancestros, que habían sido

encuadernadas y dispuestas en bibliotecas genealógicas. También había copias en mi casa, pero me entristece decir que por falta de interés en esos temas sólo las había abierto un par de veces. Si había alguien que pudiese contar la historia de mis ancestros, ése era mi padre, y ciertamente no yo.

Mientras mi padre hablaba yo sentía que se me iba formando un nudo en la garganta. Me contó que Jim se había mudado con sus padres al sur de Texas de pequeño. De camino allí, sus padres enfermaron y todos se quedaron en cuarentena en una isla del golfo de México. Los padres de Jim murieron allí, dejando huérfano a mi tatarabuelo. Un familiar que residía en Texas recibió un mensaje al respecto, viajó a la isla, reclamó al niño y después lo educó.

Esta historia era desgarradora. Yo tenía dos hijos biológicos, así que me resultaba terriblemente triste pensar en mi tatarabuelo y su experiencia de abandono siendo un niño. Quería saber más, así que mi padre prosiguió.

De adolescente, Jim se convirtió en un hombre salvaje. Con actitud rebelde, dejó su casa y se convirtió en un *cowboy* . Como era habitual en aquella época, las pistolas y los disparos formaban parte de la vida cotidiana.

Pasaba los días en un abandono temerario y empezó a meterse en problemas con la ley. Llegó a ser arrestado y encarcelado por asesinato, inculpado de matar a un mexicano. En un momento dado, Jim se escapó con mi tatarabuela Lucy. La amable, pequeña y hermosa hija de una familia pudiente cuidó amorosamente a su marido y tuvieron una familia de dieciséis hijos.

¡Vaya, qué historia más extraordinaria! , pensé.

Mientras mi padre hablaba, yo deseaba calladamente poder ver una fotografía de este antepasado. Cuando mi padre terminó, dijo: «Becky, tienes una foto suya en uno de mis libros.» Después de colgar, corrí al estante que estaba junto al piano, en el cuarto de estar, y busqué en todas las páginas de ese volumen hasta encontrar la fotografía correcta. Cuando me di cuenta de que el hombre de la fotografía (mi tatarabuelo Jim) era, de hecho, el hombre que había visto la noche anterior, me quedé sin habla.

Estaba ansiosa y emocionada por saber más. Tenía la fortuna de tener toda la historia anotada y esperándome entre las manos. Al leer, descubrí que la vida de Jim había sido

como la de un personaje de wéstern de John Wayne. Había sido un *cowboy* fuerte y guapo, y había montado en el peligroso circuito de Chisholm, en Texas. Mi padre escribió: «En 1871 pasaba de todo y nada en el circuito, y todo y nada se sucedían. Se veían actitudes de *cowboy* , competición, diferencias culturales, prejuicios y conflictos que se arreglaban rápida y permanentemente con el conveniente y siempre presente revólver de seis balas.»

Mi bisabuela escribió en su autobiografía que el abuelo Jim «tuvo una mala racha y fue acusado de matar a un mexicano que sabía demasiado de algo. Fue asesinado a sangre fría, según lo que me contaron».

¿Qué significa esto? , me pregunté. Como profesora de temas de psicología pensé en los muchos estudios que conectan la mente al cuerpo, así como en la investigación que explica que nuestro yo físico contiene partes de recuerdos emocionales y de procesos de pensamientos de nuestros ancestros.

Estudié más sobre la vida de Jim, pensé en cuáles habrían sido sus sentimientos, y empecé a reconstruir lo que suponía sería su perfil emocional. Como en la época en la que tuve esta experiencia ya había tenido cientos de

sesiones privadas de terapia, estaba capacitada y cualificada para suponer ciertas teorías. Empecé a recomponer una porción de mi historia familiar con esta información (no en cuanto a las relaciones físicas, sino al mapa emocional que podía haber sido el origen del comportamiento y creencias, y por tanto creaciones, de su vida).

Tras el duro exterior del abuelo Jim probablemente había un niño herido y solo lleno de miedo. Es posible que sus miedos le hubiesen impedido fomentar relaciones amorosas o progresar con éxito. Jim era como somos muchos de nosotros: sin querer, el dolor procedente del pasado nos puede hacer tomar decisiones que pueden generar sufrimiento a los demás.

A la hora de juzgar a nuestros antepasados, si echamos una vistazo profundo a sus vidas probablemente comprendamos que hicieron lo mejor que podían con lo que sabían y comprendían en esos momentos. Si somos capaces de empatizar con sus circunstancias y de comprender su historia, nos resultará más fácil perdonar y olvidar. Así podemos enfocar mejor nuestro corazón hacia ellos, en vez de alejarlo, que es lo que debemos hacer para

sanar nuestra historia familiar.

EL CAMINO AL AMOR

Todas las técnicas, programas, teorías y enseñanzas religiosas triunfan y prosperan si se basan en principios amorosos. Los procesos que enseñan principios contrarios a éstos terminarán fracasando. De la misma forma, las familias que participan en procesos mentales y en ulteriores comportamientos basados en el miedo, le roban amor al grupo. Con el tiempo, estos grupos experimentan una disfunción acelerada. Nos gusten o no los miembros de nuestra familia, aprender a preocuparnos de ellos es esencial para comprender cómo cuidarnos a nosotros mismos. Como somos parte de estas personas, juzgarlas, odiarlas, temerlas o desligarnos de ellas significa hacernos eso a nosotros.

La búsqueda que realicé para conocer a mi tatarabuelo (y, por ende, entenderme mejor a mí misma) me generó mayor amor hacia mi familia. Nunca conocí a ese *cowboy* en carne y hueso, sólo con el ojo de mi mente en esa noche invernal, pero puedo decir que tras hacerme consciente de sus dificultades en la infancia

siento mayor devoción por mi familia. Mi corazón se llena de compasión al escuchar la historia de su vida.

Sé que otras personas amaron al abuelo Jim a pesar de su disfunción; mi padre es una de ellas, y mi abuela otra. Consiguieron traspasar la cáscara exterior y amar al viejo loco en que se convirtió. Los niños, en particular, adoran naturalmente a sus padres. Hasta que no nos hacemos mayores no empezamos a juzgarlos y a desligarnos de ellos. Ésa es la grandeza de las familias: a pesar de los momentos difíciles y del dolor, sentimos el deseo natural de acercarnos al otro. Cuando lo hacemos, podemos sanar. Cuando no podemos, a menudo nos sentimos carentes de amor, de apoyo, rechazados o abandonados. Así nos disponemos a transmitir nuestros miedos y nuestro dolor a nuestros hijos.

¿Cuántos sentimos estas cosas terribles? ¿Cuántos se las transmitimos a nuestros hijos? Teniendo en cuenta la disfunción masiva de nuestro mundo, yo asumiría que muchos experimentamos estas emociones en lo más profundo, aunque no queramos admitirlo. ¿Cuán importante es identificar estos temores subyacentes y obtener nuestra sensación de

valía personal y de conexión positiva con nuestra familia? Este proceso es esencial para que nuestro mundo sane y cambie.

Hoy en día no estoy totalmente segura de por qué visualize la cara de Jim en mi mente en esa fría noche invernal; tal experiencia quizá sucedió con el fin de enseñarme algo nuevo sobre mis ancestros y sobre mí misma. Desde un punto de vista espiritual, Jim tiene un interés personal en mí, y me sonreía porque me ama. Quizá, dondequiera que esté, tenga un deseo especial de sanar a su familia.

Agradecimientos

QUIERO DARLES las gracias a mis hijos, que cedieron un tiempo que habría sido nuestro de no haber estado escribiendo este libro. Del mismo modo, quiero darle las gracias a mi marido, Shane, por ocuparse de las cosas en casa para que yo pudiese encerrarme a terminar este proyecto en mi oficina casera. Hemos pasado muchas cosas juntos y yo no sería yo sin él, ni podría haber escrito este libro.

Mi forma de ver el mundo, la sanación por la que he pasado y la persona en la que me he convertido es el resultado del amor de muchos. No podría enumerarlos a todos. Sin embargo, voy a dar las gracias a unas pocas personas clave que me ayudaron a crear, desarrollar y producir este proyecto.

En primer lugar, este libro no existiría sin las increíbles habilidades editoriales de Stephanie

Gunning y de Janna DeVore. Stephanie me dio la mano durante el proceso de organización y creación del libro. Janna me rescató al final y unificó el libro con sus extraordinarios talentos editoriales, haciendo las revisiones finales. Siempre estaré agradecida a las dos.

A continuación, y con la misma importancia, agradezco a Stephen Covey el haber roto su política de «no prólogos», defendiendo con fuerza el desarrollo de este proyecto. Su respaldo puso a mi disposición posibilidades que no habría tenido de otro modo. Gracias, doctor Covey.

Y gracias al resto de mentores que han respaldado este trabajo: el doctor James Jones, Christiane Northup y Marie Osmond.

También debo dar las gracias a Stephany Evans, de la Agencia Imprint, por estar de acuerdo en representarme y en coordinar la venta de este libro.

A todos los amables empleados de Hay House, me alegra formar parte del equipo; también quiero dar las gracias a Jill Kramer por su emoción y compromiso personal con este libro.

Quiero dar las gracias a los muchos clientes

que han confiado en mí, que han compartido historias conmigo y que me han escuchado. Nuestros maestros son nuestros estudiantes, y nuestros estudiantes son nuestros maestros. Gracias por permitirme aprender de vosotros.

Quiero dar las gracias a algunos amigos clave, especialmente a Mariellen Tuckett, que recorrió, comentó y animó mis progresos. Connie Boucher me dio apoyo físico, me animó con amor y me escuchó. El apoyo de Janine See me mantuvo en el camino. Y gracias a mis amigas Lisa Bergman y Lori Wynn por su lectura y sus consejos. También quiero dar las gracias a Emily Carbone, amiga de la familia y editora, que accedió, en el último minuto, a hacer una revisión.

Mi madre, Nancy Linder, ha sido siempre mi mejor amiga. Mis hijos bromean sobre la cantidad de veces en que llama la abuela en un día. Si no fuese por el amor interminable y el apoyo de mi madre, no habría terminado este trabajo.

Del mismo modo, quiero darle las gracias a mi padre, Bill R. Linder, por su amor al trabajo de familia y por compartir su don de escritura.

Doy las gracias por formar parte de *El club*

(hace años, mi hermana y yo decidimos llamar a nuestra familia *El club)* . Al ser la mayor de cinco, yo fui la primera hermana miembro. Cada día agradezco el amor y la influencia de *El club* . Gracias por todo, *preciosas hermanas:* Martha Montagnoli y Callie Steuer, y extraordinarios hermanos Richard y Robert Linder.

Notas

Prólogo

1 Viktor Frankl, *Man's search for meaning* (Nueva York: Buccaneer Books, 1959).

Introducción

1 Christiane Northup, *Mother-daughter wisdom: Creating a legacy of physical and emotional health* (Nueva York: Batam Books, 2005), 3.

2 Estas estadísticas, y más hechos sobre el poderoso papel de los padres en la vida de los niños, se encuentran en este libro de Jeffery M. Leving, con Kenneth A. Dachman, médico: *Fathers'rights: Hard hittig and fair advice for every father involved in a custody dispute* (Nueva York: Basic Books, 1997), 46.

3 Northup, *Mother-daughter wisdom* , 3.

4 Steven Pinker, *The blank slate: the modern denial of human nature* (Nueva York: Viking, 2002).

5 Candace B. Pert, *Molecules of emotion: why you feel the way you feel* (Nueva York: Scribner, 1997).

6 Nancy L. Segal, *Entwined lives: Twins and what they **tell** us about human behaviour* (Nueva York: Dutton Books, 1999).

Capítulo uno

1 Harville Hendrix, *Getting the love you want: A guide for couples* (Nueva York: Henry Holt, 1988), 9.

Capítulo dos

1 Max Lucado, *If only I had a green nose* (Wheaton, III: Cross- way Books, 2002).

2 Véase David Popenoe, Debunking Divorce Myths (New Brunswick, N.J.: El proyecto nacional de matrimonio en la Universidad de Rutgers, 2002), http://health.discovery.com/centers/loverelationships/articles/divorce.html; véase también Popenoe, *Live without father:*

compelling new evidence that fatherhood and marriage anre indispensable for the good of children and society (Nueva York: Martin Kessler Books, 1996).

Capítulo tres

1 Kathryn Black, *Mothering without a map: the search for the good mother within* (Nueva York: Viking, 2004).

2 Bernie S. Siegel, *Love, medicine & miracles: lessons learned about self-healing from a surgeon's experience with exceptional patients* (Nueva York: Harper&Row, 1986).

Capítulo cuatro

1 Deepak Chopra, *Ageless body, timeless mind:, the quantum alternative to growing old* (Nueva York: Three Rivers Press, 1993), 3.

2 Debbie Ford, *The dark side of the ligth chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams* (Nueva York: Riverhead Books, 1998), 11-22.

3 James J. Jones, *«Let's fix the kids!»: A parenting resource manual* , 6.a ed. (J.J.Jones,

1997).

4 Bunji Tozawa y Norman Bodek, *The idea generator: quick and easy kaizen* (Vancouver, Wash.: PCS Press, 2001).

5 Norman Bodek, «Mistakes», *Strategos Lean Briefing* (Newsletter of Lean Manufacturing & Factory Science), 28 de julio de 2003; véase también http://www.strategosinc.com/briefs18.htm.

6 Véase Thomas R. Lee, Wesley R. Burr, Ivan F. Beutler, Floyd W. Yorgason, Brent H. Harker y Joseph A. Olson, «The family profile II: A self-scored brief family assessment tool», *Psychological Reports* 81, num. 2 (1997): 467-77.

Capítulo cinco

1 Véase Boyd K. Packer, *Teach ye dilligently* (Salt Lake City, Utah: Deseret Book, 1975), 273-76, para más información sobre la analogía de guante/mano.

2 La doctora Ranae Johnson es la fundadora del Rapid Eye Institute y la creadora de la tecnología de movimiento ocular rá pido (RET). Es una experta en sanar bloqueos

originados en el nacimiento. Para obtener más información sobre la doctora Johnson y su investigación, visitar su página web en www.rapideye-technology.com o revisar los materiales publicados por el Rapid Eye Institute, Salem, Oregon, 509-399-1181.

3 Peter Hurd y Allison A. Bailey, «Finger length ratio (2D:4D) correlates with physical aggression in men but not in women», *Biological Psychology* 68, núm. 3 (marzo 2005): 215-22.

4 Véase Robert S. Feldman, J. A. Forrest y B. R. Happ, «Self-presentation and verbal deception: do self-presenters lie more?, *Basic and applied social psychology* 24 (junio 2002): 163-70.

5 Estadísticas presentadas por el doctor Douglas E. Brinley, «Strengthening your marriage and family», Semana de Seminarios Educativos en el campus universitario de la Universidad Brigham Young, agosto 2005.

6 Este dato y otros similares sobre personas felices pueden encontrarse en David G. Myers, «The funds, friends, and faith of happy people», en *American Psychologist* 55, núm. 1 (enero 2000): 56-67.

Sobre la autora

REBECCA LINDER HINTZE es instructora en bienestar emocional. Ex periodista, ahora imparte frecuentes conferencias y dirige seminarios en ciudades de todo el mundo sobre temas como «El fortalecimiento de las relaciones», «Cómo sanar tu historia familiar» y «Resolución de conflictos maritales». Rebecca es autora de una página de noticias semanal de éxito titulada *Weekly Wisdom* , que se publica como servicio público en la web y en papel impreso. También es autora de un libro de sanación titulado *It's time to dance* .

Rebecca es licenciada por la Universidad Brigham Young. Ha realizado cursos privados en programación neurolingüística, terapia de movimiento ocular rápido, análisis de huella visual, terapia de liberación emocional, test de respuesta muscular y medicina holística. En el año 2005 cofundó *Pretty Sisters* , una sociedad mundial para niñas de todas las edades (para obtener más información, véase www.pretttysisters.com). Está felizmente casada con Shane Hintze y juntos han tenido cuatro hijos. Para obtener más información, visite www.rebeccahintze.com.

Para más información
sobre otros títulos de

GAIA EDICIONES

visita

www. alfaomega. es